

NIVEL DE ATIVIDADE FISICA E FATORES ASSOCIADOS EM ESCOLARES ADOLESCENTES

CYNTIA MENESES DE SÁ SOUSA¹, IRINEU DE SOUSA JUNIOR², ADRIANA MACHADO LIMA³, CLÁUDIO FERNANDO GOMES GONÇALVES⁴, MARIA CLAUDIA PEREIRA LEARTE⁵

¹Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física-Universidade Estadual do Piauí; Mestre em Saúde e Comunidade-Universidade Federal do Piauí; Professora do Instituto Federal do Piauí -Teresina/Pi.

² Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física- Universidade Estadual do Piauí; Doutor e Mestre em Educação Física-Universidade Católica de Brasília; Professor do Instituto Federal do Piauí -Teresina/Pi.

³Graduada em Educação Física-Universidade Federal do Piauí; Especialista em Educação Física e Saúde -Instituto Federal do Piauí- Teresina/Pi.

⁴Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física-Universidade Estadual do Piauí; Mestrando em Saúde e Comunidade-Universidade Federal do Piauí; Especialista em Educação Física e Saúde -Instituto Federal do Piauí- Teresina/Pi.

⁵Graduada em Licenciatura Plena Educação Física-Universidade Estadual do Piauí; Especialista em Educação Física e Saúde -Instituto Federal do Piauí- Teresina/Pi

Correspondência para: cyntiasa2020@gmail.com

Submetido em 28 de setembro de 2023.

Primeira decisão editorial em 03 de janeiro de 2024.

Segunda decisão editorial em 18 de abril de 2024.

Aceito em 18 de maio de 2024.

RESUMO: A prática regular de atividade física pode proporcionar inúmeros benefícios para a saúde e desenvolvimento dos adolescentes. A Organização Mundial de Saúde recomenda que os adolescentes acumulem pelo menos 300 minutos de atividade física moderada semanalmente a fim de apresentarem menores possibilidades de problemas de saúde. Objetiva-se analisar o nível de atividade física e fatores associados em alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal do Piauí (IFPI)-Campus Teresina Zona Sul. Foi aplicado um questionário para avaliar o nível de atividade física e a relação com variáveis sociodemográficas, tempo de tela e o coeficiente de rendimento. A amostra foi não-probabilística por conveniência,

constituída por 133 alunos. A maioria dos adolescentes classificaram-se com um nível de atividade física pouco ativo (75,9%) e o sexo feminino apresentou frequência de inatividade maior (68,3%) que o masculino. Houve correlação fraca e negativa entre tempo diário assistindo TV e o coeficiente de rendimento ($r = -0,205$). O estudo é importante para se conhecer o perfil dos estudantes do IFPI/Campus Teresina Zona Sul e servir de base para a criação de estratégias de ajuda para que os alunos tenham uma melhor qualidade de vida, além de contribuir para uma reflexão sobre as políticas públicas do comportamento mais ativo dentro das escolas.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; Atividade Física; Exercício Físico; Saúde.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND ASSOCIATED FACTORS IN ADOLESCENT SCHOOLGIRL

ABSTRACT: Regular physical activity can provide numerous benefits for the health and development of adolescents. The World Health Organization recommends that adolescents accumulate at least 300 minutes of moderate physical activity weekly to reduce the risk of health problems. The objective is to analyze the level of physical activity and associated factors in students from Integrated Technical High School at the Federal Institute of Piauí (IFPI)-Campus Teresina Zona Sul. A questionnaire was applied to assess the level of physical activity and the relationship with sociodemographic variables, screen time and performance coefficient. The sample was non-probabilistic for convenience, consisting of 133 students. The majority of adolescents classified themselves as having a low level of physical activity (75.9%) and females had a higher frequency of inactivity (68.3%) than males. There was a weak and negative correlation between daily time watching TV and the income coefficient ($r = -0.205$). The study is important to understand the profile of students at IFPI/Campus Teresina Zona Sul and serve as a basis for creating help strategies so that students have a better quality of life, in addition to contributing to a reflection on public policies of more active behavior within schools.

KEYWORDS: Adolescent; Physical activity; Physical exercise; Health.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES ASOCIADOS EN COLEGIAS LAS ADOLESCENTES

RESUMEN: La actividad física regular puede aportar numerosos beneficios para la salud y el desarrollo de los adolescentes. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adolescentes acumulen al menos 300 minutos semanales de actividad física moderada para reducir el riesgo de problemas de salud. El objetivo es analizar el nivel de actividad física y factores asociados en estudiantes de Enseñanza Media Integrada al Técnico del Instituto Federal de Piauí (IFPI)-Campus Teresina Zona Sul. Se aplicó un cuestionario para evaluar el nivel de actividad física y la relación con variables sociodemográficas, tiempo frente a pantalla y coeficiente de ingresos. La muestra fue no probabilística por conveniencia, conformada por 133 estudiantes. La mayoría de los adolescentes se clasificaron como de bajo nivel de actividad física (75,9%) y las mujeres presentaron mayor frecuencia de inactividad (68,3%) que los hombres. Hubo una correlación débil y negativa entre el tiempo diario viendo televisión y el coeficiente de ingresos ($r = -0,205$). El estudio es importante para comprender el perfil de los estudiantes de IFPI/Campus Teresina Zona Sul y servir de base para crear estrategias de ayuda para que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida, además de contribuir a la reflexión sobre políticas públicas de comportamiento más activo dentro de las escuelas.

PALABRAS CLAVE: Adolescente; Actividad física; Ejercicio físico; Salud.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período onde o indivíduo passa por transformações biológicas, psíquicas e sociais, sendo compreendida entre os 10 aos 19 anos de idade (WHO, 2020). É nesse momento em que ocorre a fase da descoberta, onde o adolescente busca experimentar novas experiências, definir sua própria identidade e estabelecer sua autonomia. Em virtude disso, os padrões de comportamentos adquiridos nesse período podem persistir nas etapas posteriores da vida (SCHOEN-FERREIRA; AZNAR-FARIAS; SILVARES, 2003). Logo, é de grande importância a aquisição de um estilo de vida saudável, sendo a prática regular de atividade física um dos pilares para que o adolescente desenvolva uma boa qualidade de vida (SOUSA; BORGES, 2016).

A preocupação a respeito da prática de atividade física enfatizava, até a década de 1950, a necessidade de alto nível de esforço voltado para a obtenção de resultados de aptidão física. Mais recentemente, estudos epidemiológicos mostram que prática regular de atividade física proporciona diversos benefícios para a saúde física e mental, atuando na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis e garantindo a sensação de bem-estar. Por outro lado, hábitos sedentários podem provocar a comprometimento funcional de vários órgãos e sistemas do corpo humano, resultando na aquisição precoce de morbidades (MARINHO; RIBEIRO, 2019; GUALANO; TINUCCI, 2011).

A Organização Mundial Da Saúde (OMS) recomenda que os jovens devem realizar no mínimo 300 minutos de atividade física de moderada a vigorosa intensidade por semana, prioritariamente por meio de exercícios aeróbicos. Reforçando as recomendações globais, o Ministério da Saúde, em 2021, lançou o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, no qual orienta que crianças e adolescentes pratiquem de pelo menos 60 minutos de atividade física por dia (BRASIL, 2021).

No entanto, estimativas globais revelam que 81% dos adolescentes não atendem as recomendações mínimas de atividade física sugeridas pela OMS, isso implica dizer que quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividades físicas regulares (OMS, 2020). No Brasil, Zappe, Alves e Dell'Aglio (2018) identificaram que a inatividade física e o sedentarismo variaram de 57% a 89,2% na população adolescente.

Estudos epidemiológicos têm demonstrado que os adolescentes que cumprem a recomendação da OMS possuem menor possibilidade de apresentar comportamentos de risco à

saúde, como o consumo precoce de bebidas alcoólicas, uso de tabaco, comportamento sedentário e alimentação inadequada (PINHEIRO; ANDRADE; MICHELI, 2016).

Diante do exposto, o artigo objetiva analisar o nível de atividade física e fatores associados em alunos do Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal do Piauí (IFPI)-Campus Teresina Zona Sul.

METODOLOGIA

Estudo descritivo de cunho transversal, inserido no escopo do projeto intitulado “Estilo de vida e percepção de comportamentos de risco à saúde dos escolares do Instituto Federal do Piauí/*campus* Teresina Zona Sul”, realizado por docentes e discentes do Programa de Pós-graduação Lato Sensu em Educação Física e Saúde do IFPI/Campus Teresina Zona Sul.

A pesquisa original incluiu as seguintes variáveis: estilo de vida, os comportamentos de risco relacionados aos hábitos alimentares, características antropométricas, nível de atividade física habitual, percepção de saúde e bem-estar, índice de massa corporal, a qualidade do sono, dentre outros. Sendo analisados nessa pesquisa o nível de atividade física habitual, comportamento sedentário e o rendimento escolar dos estudantes, além de variáveis sociodemográficas.

Os dados foram adquiridos a partir de um recorte do questionário original que contava com 72 questões ao todo, das quais foram selecionadas apenas as perguntas relacionadas as variáveis estudadas nessa pesquisa. O instrumento de coleta que foi utilizado na pesquisa maior continha perguntas dos seguintes questionários: COMPAC (Estilo de vida e comportamentos de riscos de adolescentes de Santa Catarina); o questionário de Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – PSQI; e a tabela sobre o rendimento acadêmico de Duarte 2008 (SILVA *et al.*, 2013; LIMA *et al.*, 2018; DUARTE, 2008).

As questões relacionadas ao nível de atividade física habitual englobavam o tempo gasto em atividades esportivas, ocupações laborais, atividades recreativas e deslocamento ativo para a escola ou trabalho. Considerou-se como suficientemente ativos os jovens que realizavam 300 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por semana. Quanto ao tempo de tela, foi avaliada através de duas perguntas objetivas retiradas do questionário COMPAC: "Em geral, quantas horas por dia você assiste TV durante a semana?" e "Quantas horas por dia você usa o computador/celular/vídeo game?". Considerou-se comportamento sedentário o uso de TV e/ou computador/celular/vídeo games por um tempo igual ou superior a 4 horas por dia.

Foram coletados o peso e altura dos estudantes para verificar o IMC (Índice de massa corporal), tais medidas foram mensuradas em sala de aula, pelos discentes e docentes responsáveis. O peso foi coletado com o auxílio de uma balança digital de vidro e a altura através de uma fita métrica corporal flexível. O IMC foi calculado dividindo o peso (em quilogramas) pela altura ao quadrado (em metros) e classificado da seguinte forma: abaixo do peso ($<18,5$), peso normal ($18,5$ a $24,9$) e acima do peso ($\geq 25,0$).

A população deste estudo incluiu adolescentes de ambos os sexos, matriculados no Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI)/*Campus Teresina Zona Sul*. A amostra do estudo foi não-probabilística por conveniência, na qual os indivíduos participantes são selecionados por estarem disponíveis e cumprirem os critérios de inclusão. Os alunos foram convidados a participar da pesquisa dada a importância do estudo para a comunidade escolar e amostra final constituiu-se de 133 alunos.

Para participar do estudo, os estudantes deveriam entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o termo de Assentimento Livre e Esclarecido devidamente assinados, quando necessário, e atender aos seguintes critérios de inclusão: estar regularmente matriculados nas séries do Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí/*Campus Teresina Zona Sul* e vestidos com blusa e short de educação física. Foram excluídos aqueles que não responderam ao questionário na íntegra.

Antes de responderem ao questionário, foi explicado aos alunos a importância e objetivo da pesquisa e como proceder no preenchimento. Os escolares foram acompanhados pelo docente e discentes responsáveis pela pesquisa, até uma sala de aula para responderem o questionário e poderiam solicitar ajuda a qualquer instante.

Para análise dos dados foram utilizados os procedimentos usuais da estatística descritiva, tais como distribuição de frequência absoluta (n) e relativa (%). Para testar a associação entre as variáveis sociodemográficas e coeficiente de rendimento dos escolares foi realizada a análise bivariada por meio dos testes Exato de Fisher e a correlação entre as variáveis foram investigadas empregando-se os coeficientes de correlação de Pearson. Os dados foram exportados do Google Forms para a planilha eletrônica Microsoft Excel Office e analisados no programa *IBM Statistical Package for the Social Sciences versão 20.0*. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

Todos os procedimentos éticos foram seguidos, de acordo com a resolução nº466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética do IFPI, com o parecer nº 4.006.017.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 133 escolares com idade entre 14 e 19 anos, sendo predominante alunos do sexo feminino (58,6%) faixa etária entre 16 e 17 anos (51,9) e matriculados nas séries iniciais do ensino médio (78,6). Grande parte dos estudantes moram na zona urbana (88%) e residem com algum familiar (97%) e os pais são casados ou tem uma união estável (61,7%). Sobre a escolaridade dos pais, a maioria respondeu que ambos têm mais que 8 anos de escolaridade e a renda financeira da família é maior que 1 salário mínimo (tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos escolares do Instituto Federal do Piauí-Campus Teresina Zona Sul, Teresina, Piauí, 2022.

Variáveis	N	%
Total	133	100
Sexo		
Masculino	55	41,4
Feminino	78	58,6
Idade (em anos)		
14-15	25	18,8
16-17	69	51,9
18-19	39	29,3
Série		
1º ano do ensino médio	47	35,3
2º ano do ensino médio	58	43,6
3º ano do ensino médio	6	4,5
4º ano do ensino médio	22	16,5
Turno		
Manhã	58	43,6
Tarde	75	56,4
Área que reside		
Urbana	117	88,0
Rural	16	12,0
Com quem reside		
Família	129	97,0
Outros	4	3,0
Situação familiar dos pais		
Casados/União Estável	82	61,7

Divorciados/Separados	29	21,8
Pai/Mãe solteira	22	16,5
Escolaridade da mãe		
< 8 anos	30	22,6
≥ 8 anos	103	77,4
Escolaridade do pai		
< 8 anos	48	36,1
≥ 8 anos	85	63,9
Renda mensal		
Menor que um salário-mínimo	22	16,5
Maior ou igual a um salário-mínimo	111	83,5

A classificação do Nível de Atividade Física dos escolares durante a semana e o IMC estão apresentados na tabela 2. Observou-se que 68,3% das mulheres e apenas 31,7% dos homens foram classificados como insuficientemente ativos; e já na classificação suficientemente ativo, a maioria dos homens (71,9%) são ativos, mostrando que o sexo masculino é mais ativo que o feminino em relação à prática de atividades físicas semanais. Ao observar o total da amostra, a maioria dos escolares (75,9%) se encontram na classificação pouco ativo. Quanto ao IMC, a maior parte dos estudantes apresentou nível normal (60,9%), porém foram encontrados alunos com baixo IMC (21,1%) e também com IMC acima do normal (18%), sendo os níveis abaixo e acima mais prevalentes no sexo feminino.

Tabela 2- Classificação do Nível de Atividade Física e IMC segundo sexo dos escolares do Instituto Federal do Piauí-Campus Teresina Zona Sul, Teresina, Piauí, 2022.

VARIÁVEIS	SEXO		
	Masculino n (%)	Feminino n (%)	Total
Nível de atividade física*			
Insuficientemente ativo	32(31,7)	69(68,3)	101
Suficientemente ativo	23(71,9)	9(28,1)	32
IMC**			
Abaixo do peso (<18,5 kg/m ²)	12 (41,4)	17 (58,6)	29
Normal (>18,5 kg/m ² a 24,9 kg/m ²)	34 (42,5)	46 (57,5)	80
Acima do peso (>25 kg/m ²)	9 (37,5)	15 (62,5)	24

*Considerando 300 minutos/semanais **IMC = Índice de Massa Corporal

Ao se verificar a correlação do coeficiente de rendimento acadêmico dos estudantes com o tempo de tela, e atividade física no lazer foi demonstrada correlação fraca e negativa entre

tempo diário assistindo TV e o coeficiente de rendimento ($r = -0,205$), significando que quanto maior o coeficiente, menor o tempo de TV (tabela 3).

TABELA 3- Correlação entre o coeficiente de rendimento acadêmico, tempo de tela e atividade física no lazer, Teresina, 2022.

Variável	Variável	R*	P
Coeficiente de rendimento acadêmico	Tempo diário de TV	-0,205	0,018
	Tempo diário de celular/computador	-0,40	0,650
	Atividade física no lazer	0,724	0,724

*Correlação de Pearson

DISCUSSÃO

Essa pesquisa apresenta informações sobre o nível de atividades físicas semanal praticadas por escolares adolescentes e fatores relacionados. Foi possível verificar que 75,9% dos estudantes se enquadra na classificação de Pouco Ativo, sendo preponderante essa classificação para o sexo feminino (68,3%).

A grande quantidade de escolares classificados como pouco ativos é relatada em outros estudos (SILVA *et al*, 2018; FARIAS JUNIOR; LOPES; MOTA; HALLAL, 2012; ALVES, *et al*, 2012), tal dado é de suma importância haja vista que, de acordo com a OMS e demais órgãos competentes, a prática regular de atividades físicas é um dos pilares que leva à redução de doenças crônicas e melhora o estado de saúde em geral do indivíduo a nível mental, físico e social, além disso é notório que os adolescentes levam os hábitos adquiridos nessa fase para as demais fases do desenvolvimento, logo é essencial que os alunos sejam estimulados a aumentarem o nível de atividades físicas, até alcançarem, pelo menos, às recomendações da OMS, cerca de 300 minutos semanais, para que possam ter sua saúde melhorada (OMS, 2020).

Nesse estudo foi encontrado que as meninas são menos ativas que os meninos, assim como em outras pesquisas (SILVA *et al*, 2018; FARIAS JUNIOR; LOPES; MOTA; HALLAL, 2012; ALVES, *et al*, 2012), este fato pode ser justificado por diferenças biológicas, sociais e culturais. Desde o nascimento são atribuídas funções diferentes para meninos e meninas, o que pode influenciar a prática de atividades físicas, as meninas são orientadas, em sua maioria, para escolherem atividades mais leves e os meninos atividades mais vigorosas. Além disso, fatores

emocionais como vergonha em mostrar o corpo, timidez, menos liberdade para se movimentarem na rua e a falta de valorização para a prática de atividade física por parte das mulheres também foram aspectos citados em outras pesquisas para justificar o baixo nível de atividades físicas entre as meninas (FARIAS JUNIOR; LOPES; MOTA; HALLAL, 2012).

A presente pesquisa mostrou que os estudantes com maior idade e séries mais altas apresentam maiores níveis de atividade física semanal, dado contrário ao que se encontrou no estudo de Ceschini e Figueira Junior (2006), onde foi encontrado que quanto mais alta a série, menos atividades físicas são incluídas na rotina. Uma diferença importante para ser relatada, se observado o ano das duas pesquisas, pois pode evidenciar que os escolares adolescentes participantes tenham percebido a grande importância da prática de atividades físicas regulares para a saúde em geral.

Outro dado relevante foi que os alunos com maiores coeficientes apresentavam menor nível de atividade física, fato esse que merece ser revertido, pois sabe-se que a inatividade física aliada a outros hábitos ruins, como a má alimentação, sono inadequado, fumo, dentre outros, pode provocar riscos à saúde, além disso estudos apontam que a prática regular de atividades físicas melhora também a saúde cognitiva, podendo assim melhorar o coeficiente desses alunos ainda mais (NASCIMENTO, NASCIMENTO; 2020; OMS, 2020).

Lambert e Bull (2023), citam que a atividade física regular está associada a menores índices de doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e obesidade, além de estar relacionado a benefícios sociais e econômicos. Os autores afirmam ainda que a proporção de mortes relacionada à baixa atividade física aumentou nos últimos 30 anos, mas que poderiam ser diminuídas, pois a inatividade física é um fator de risco modificável, dependendo da relação do indivíduo com a prática de atividades físicas regulares.

As doenças relacionadas à inatividade física causam um grande impacto nas despesas dos setores de saúde mundiais (públicos e privados) que poderiam ser evitados ou diminuídos se a população aumentasse a prática regular de atividade física. O plano de ação Global para a atividade física, preconiza que até 2030, deve-se reduzir em 15% a prevalência de inatividade física na população (LAMBERT; BULL, 2023; WHO, 2018). Diante disso, é evidente que o aumento do nível de atividade física deve ser estimulado, desde as séries mais baixas entre os escolares, pois os hábitos de vida adquiridos desde cedo podem moldar o futuro do indivíduo.

Atualmente, para muitos, a escola é o local onde o indivíduo passa a maior parte do dia, logo deve existir um estímulo para a prática de atividades físicas em todas as fases do desenvolvimento, existem muitos estudos que abrangem essa temática, porém percebe-se que

nem todas as escolas ou profissionais promovem intervenções reais para um estilo de vida mais ativos dos escolares (OLIVEIRA; SCHWINGEL; CATUNDA; SIMÕES NETO, 2019). E para que essa intervenção venha a surgir, é necessário que os profissionais de educação física assumam o compromisso com a saúde, estimulando ações que visem a promoção da saúde dos escolares bem como a mudança do estilo de vida dentro das aulas de educação física.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicaram que a maioria dos adolescentes escolares apresentam um nível de atividade física menor que a recomendação da OMS, que é de 300 minutos por semana e que o sexo feminino se apresenta menos ativo que o masculino.

O estudo é de grande importância para se conhecer o perfil dos estudantes do IFPI/Campus Teresina Zona Sul e pode servir de base para a criação de estratégias que busquem ajudar os alunos a ter uma melhor qualidade de vida além de poder contribuir para uma reflexão sobre as políticas públicas do comportamento mais ativo dentro das escolas.

Ações que objetivem aumentar o nível de atividade física dos escolares de uma forma geral devem ser estimuladas e implementadas a fim de promover e melhorar a saúde destes.

REFERENCIAS

ALVES, C.F.A. *et al.* Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n 4, 2012.

CESCHINI, F.L.; FIGUEIRA JUNIOR, A. Nível de Atividade Física de Adolescente Durante o Ensino Médio. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.4, n.7, 2006.

DUARTE, J.C. **Privação do sono, rendimento escolar e equilibriopsico-afectivo na adolescência**. 2008. Tese (Doutorado em Saúde Mental) - Universidade do Porto, Portugal, 2008.

FARIAS JÚNIOR, J.C.; LOPES, A.S; MOTA, J; HALLAL, P.C.Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n.3, 2012.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011.

LAMBER, E.V.; BULL, F. **Physical inactivity and NCDs Burden, epidemiology, and priority interventions.** In: BANATVALA, Nick; BOVET, Pascal (org.). *Noncommunicable Diseases A Compendium*. 1ª ed. Londres, 2023.

LIMA, A. C. S. *et al.* Qualidade do sono, atividade física e uso de tecnologias portáteis entre alunos do ensino médio. **Revista Adolescência e Saúde**, v.15, n.4, p.44-52, 2018.

MARINHO, C. L.F.; RIBEIRO, L. S. Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **UningáJournal**, v. 56, n. 1, p. 108-113, 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

NASCIMENTO, A. NASCIMENTO, G. S. Dificuldades na aprendizagem escolar, atraso motor e prática de atividade física: Revisão sistemática. **Arquivos de Ciências da Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n.1, p. 61-66, 2020.

OLIVEIRA, F. M. C. de; SCHWINGEL, P. A.; CATUNDA, P. P. J.; SIMÕES NETO, J. de C. Espaço escolar: possibilidades para práticas de atividades físicas da comunidade. **Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 23, n. 2, p. 466–478, 2019. DOI: 10.22633/rpge.v23i2.12653.

PINHEIRO, B.O; ANDRADE, A.L.M.; MICHELI, D. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida no uso de drogas em adolescentes. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas** (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 178-187, 2016.

SILVA, K.S; *et al.* Projeto COMPAC (comportamentos dos adolescentes catarinenses): aspectos metodológicos, operacionais e éticos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano [online]**. 2013, v. 15, n. 1, 2013.

SILVA, J.D.A. *et al.* Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, 2018.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. DE M. A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, n. 1, p. 107–115, jan. 2003.

SOUSA, K.J.Q. BORGES, G.F. Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n.4, p.277-284, 2016.

ZAPPE, J. G.S; ALVES, C. F; DELL'AGLIO, D. D. Comportamentos de risco na adolescência: Revisão sistemática de estudos empíricos. **Psicologia em Revista**, v. 24, n. 1, p. 79-100, 2018.

SOUSA, SOUSA JUNIOR, LIMA, GONÇALVES & LEARTE; ARQUIVOS em MOVIMENTO, v.20, n.1, p. 126-137, 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global plan of action on physical activity and health 2018-2030**: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018d.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance**. Geneva: WHO; 2020.