



## ESTILO DE VIDA: ANÁLISE DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

Maiane Alves de Macêdo; Elias Fernandes Mascarenhas Pereira; João Filipe da Silva Figueira Martins; Francis Natally de Almeida Anacleto

*Universidade Federal do Vale do São Francisco, mama\_macedo@hotmail.com*

**Resumo:** Os objetivos deste estudo são caracterizar o estilo de vida de adolescente relativamente à prática de atividade física e desportivas e identificar associações entre indicadores de nível socioeconômico e sexo com o tipo de prática de atividade física e desportiva realizada pelos mesmos. O estudo caracteriza-se como descritivo. A população foi de adolescentes de ambos os sexos do ensino médio da escola. A população é composta de 387 adolescentes de ambos os sexos, entre 16 e 22 anos, de duas escolas públicas de Ensino Médio localizadas na periferia de Lisboa em Portugal. Utilizou-se o questionário sobre “Educação Física e Estilo de Vida” para conhecer e descrever as características dos adolescentes com um estilo de vida fisicamente ativo e inativo de estatuto socioeconômico diferentes. As variáveis utilizadas neste estudo foram sexo, idade, classe social e tipo de atividade física (formal e/ou informal). Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa SPSS versão 22.0. Para o efeito, recorremos à comparação de médias e ao coeficiente de associação Eta. Adotou-se um valor p de 5%. Os resultados, para a generalidade da amostra, apresentam valores médios reportados de participação em atividades físicas informais (média=1.8) e formais (média=1.3) são relativamente baixos, não chegando inclusive a duas sessões semanais em qualquer dos contextos. Em relação ao sexo, os meninos salientam praticar mais atividade física do que as meninas, tanto no âmbito informal (média=2.2 vs. média=1.5) como formal (média=1.7 vs. média=0.9). Centrando a atenção na classe social dos alunos inquiridos, verificou-se que as diferenças relativas à participação em atividades físicas informais entre os adolescentes das classes médias/altas (média=1.9) e adolescentes das classes populares (média=1.8) eram mínimas. Conclui-se, então, que os adolescentes apresentam baixos níveis de participação nas atividades físicas e desportivas, sendo as raparigas e os alunos das classes populares os que evidenciam os piores resultados, sobretudo, num contexto formal.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Estilo de Vida, Adolescentes, Estudantes.

### INTRODUÇÃO

Existem pelo menos duas perspectivas importantes no conceito de estilo de vida em adolescentes. Uma diz respeito à saúde e outra refere-se ao desenvolvimento e socialização dos jovens (TELAMA et al, 2005). De fato, pelo seu contributo para a qualidade de vida e a saúde, a atividade física é uma componente fundamental de um estilo de vida saudável, constituindo a sua promoção, desde logo nas idades mais baixas, uma prioridade de saúde pública consequente (WHO, 2009). A este respeito importa realçar que a promoção da atividade física na escola também faz sentido em termos económicos, pois a Educação Física é apontada como o melhor recurso de saúde pública em termos da relação custo-benefício (SALLIS et al., 2012; MCKENZIE; LOUNSBERY, 2013).

O estilo de vida é de suma importância para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida, e esta é entendida, de maneira geral, como sendo resultante de um conjunto de fatores - sociodemográficos, biológicos, psicossociais e



socioculturais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2010).

A adolescência, assim como o período escolar, é uma fase caracterizada por transformações cognitivas, emocionais, sociais e constitui-se em um período determinante na vida dos jovens, por se tratar da passagem da infância para a vida adulta. Nessa fase, este fica mais vulnerável a receber diversas influências impostas pela sociedade (ADAMI et al., 2008).

A adolescência é um período crítico para a fixação de valores, atitudes e comportamentos que possivelmente estarão presentes na vida adulta. Assim, a melhor compreensão desta fase da vida passa a ser de grande importância para o planejamento de estratégias que possibilitem a adoção de hábitos saudáveis entre jovens adolescentes (MARTINS et al., 2012).

Há evidências científicas de que a participação em atividade física regular pelos mais jovens melhora a qualidade de vida e promove benefícios para a saúde atuando na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (PEDERSEN; SALTIN, 2006). Os jovens fisicamente ativos têm mais possibilidades de serem adultos saudáveis. No entanto, estudos recentes têm mostrado um aumento considerável da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, o diabetes mellitus tipo 2, a obesidade e as doenças coronarianas em crianças e jovens, o que demonstra uma exposição precoce à fatores de risco associados à prática de comportamentos sedentários (MAY; KUKLINA; YOON, 2012).

A Organização Mundial de Saúde recomenda, no mínimo, 60 min./dia de atividade física moderada a intensa, para que se possa obter benefícios à saúde. Contudo, apesar do reconhecimento dos benefícios da prática de atividade física na saúde dos mais jovens, estudos apontam que a maior parte ainda é pouco ativa, não cumprindo os níveis mínimos recomendados (WHO, 2009).

Embora haja uma ampla gama de estudos que tratam dos benefícios da prática de atividade física na adolescência para a manutenção da saúde, existem inúmeros fatores que podem contribuir ou dificultar a participação dos jovens em atividades físicas regulares. Diante disto, estudos apontam que os jovens e adolescentes ainda apresentam-se com baixos índices de atividade física (FARIAS et al, 2011; FERMINO et al, 2010).

A baixa prevalência de atividade física regular na população e o potencial efeito para a saúde que o estilo de vida ativo apresenta, têm aumentado o interesse no estudo da atividade física como um comportamento saudável o qual contribui na promoção de um estilo de vida mais ativo na população (REIS, 2001). Aliado a isso, a manutenção de um estilo de vida



ativo e saudável, compreende o “tempo livre” destinado intencionalmente para prática de atividade físicas, desportivas e de lazer, que conseqüentemente proporcionará benefícios para melhoria na qualidade de vida.

Apesar das recomendações focarem as atividades de intensidade moderada e vigorosa, estudos indicam que atividades de lazer como caminhar podem ter diversos benefícios para a saúde (LEE et al., 2010), sendo considerado tanto uma oportunidade de desenvolvimento como de risco, pois oportuniza um leque de possibilidades positivas ou negativas.

Ao nível dos fatores demográficos, sabe-se que os meninos são mais ativos que as meninas e que a atividade física tende a diminuir com a idade (HALLAL et al., 2012). Porém, compreender a influência do estatuto socioeconômico nos níveis de atividade física é fundamental. Apesar do nível socioeconômico ser um elemento muitas vezes investigado na literatura (STASBERG; PEDERSON, 2010); os resultados da sua associação com a atividade física são pouco consensuais. No estudo de Stalsberg & Pederson (2010), em que foram considerados 62 artigos realizados em vários países de culturas diversificadas em que o principal objetivo era clarificar a relação que existia entre o estatuto socioeconômico e o nível de atividade física dos adolescentes (13 aos 18 anos). Apesar de os resultados não serem uniformes nos artigos consultados, pode-se constatar que existe uma associação entre o estatuto socioeconômico e a atividade física nos adolescentes, sendo que os adolescentes com estatuto mais alto são fisicamente mais ativos do que os de estatutos mais baixo.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre o estilo de vida e a atividade física em adolescentes portugueses no final da escolaridade básica, isto é, no Ensino Médio. Os objetivos específicos são caracterizar o estilo de vida de adolescente relativamente à prática de atividade física e desportivas e identificar associações entre indicadores de nível socioeconômico e sexo com o tipo de prática de atividade física e desportiva realizada pelos mesmos.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo descritivo transversal. A população deste estudo é composta de 387 alunos adolescentes, sendo 217 do sexo feminino e 170 do sexo masculino, com idades entre 16 e 22 anos, matriculados do 1º ao 3º ano do Ensino Médio em duas escolas públicas, em regime diurno. Ambas as escolas estavam situadas na periferia da cidade de Lisboa em Portugal.

Antes da coleta de dados foi encaminhado um ofício à direção das escolas para a realização da pesquisa, que foi concedida tendo ambas



direções auxiliado na estratégia de aplicação dos questionários e fornecido o quantitativo de alunos matriculados no Ensino Médio. A aplicação dos questionários foi realizada durante as aulas de educação física da escola, com o auxílio do professor regente da disciplina. Antes da aplicação do questionário referiu-se os objetivos do estudo, a importância da colaboração no preenchimento correto do instrumento, o caráter voluntário da participação e a confidencialidade das respostas.

Para investigar a frequência da prática de “Atividade Física Informal” e Atividade Física Formal”, foi utilizado um questionário sobre “Educação Física e Estilo de Vida” para conhecer e descrever as características dos adolescentes com um estilo de vida fisicamente ativo e inativo de estatuto socioeconômico diferentes. O questionário é adaptado para a língua portuguesa e sua validade e fiabilidade é garantida por outros estudos (MARTINS, 2015; MARQUES et al., 2010; ESCULCAS; MOTA, 2005). Parte do questionário é constituído de uma escala de 8 pontos (0=nunca a 7 todos os dias) para responder às questões: “Quantas vezes por semana pratica Atividade Física... (1) AF informal?; e (2) AF formal?”, utilizada para avaliar a frequência e o tipo de Atividade Física (formal/informal) realizada pelos adolescentes. O questionário avalia os componentes do estilo de vida e as variáveis utilizadas neste estudo foram sexo, idade, classe social e tipo de atividade física (formal e/ou informal).

Assim, foram coletadas informações socioeconômicas (estatuto social dos pais, escola) e demográficas (sexo, idade). As escolas foram selecionadas com intuito de garantir que os adolescentes sejam oriundos de estratos sociais distintos, especificamente, médio-baixo (Escola A) e médio-alto (Escola B). Assim, analisou-se previamente os indicadores sociais, econômicos e educacionais da população que reside na localização geográfica em que a escola estava inserida (INE, 2003). O estatuto socioeconômico dos pais foi calculado de acordo com a profissão dos pais, o que permitiu classificar os adolescentes em estratos baixo, médio, alto (MARTINS, 2015; MACHADO et al., 2003).

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa SPSS versão 22.0. Para o efeito, recorreremos à comparação de médias e ao coeficiente de associação Eta. Adotou-se um valor p de 5%.

A coleta de dados foi realizada mediante a anuência dos órgãos legais de ensino, da direção da escola, pais e alunos, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Comissão Nacional de Proteção de Dados, em Portugal, com autorização de nº 5255/2009 e à Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da



Educação, Portugal, tendo inquérito aprovado sob nº 0066700001.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização dos Adolescentes Inquiridos

A seleção desses alunos deveu-se ao fato de serem adolescentes, grupo de elevado risco na adoção de estilos de vida sedentários, no final da escolaridade básica.

Importa referir que os sujeitos que participaram do estudo não constituíam uma amostra, eram todos os alunos das escolas referidas que frequentavam do 1º ao 3º ano do Ensino Médio. Estes alunos não eram representativos da população estudantil portuguesa. Ambas as escolas estavam situadas na periferia da cidade de Lisboa em Portugal (Tabela 1).

**Tabela 1 – Distribuição dos alunos pelas escolas.**

Escolas	N	%
Escola A	119	30.7
Escola B	268	69.3
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>

Relativamente ao género, 43.9% eram do sexo masculino e 56.1% do sexo feminino.

No que diz respeito às idades, a média era de  $17.72 \pm 0.95$  anos compreendida entre os 16 e os 22 anos (Tabela 2).

**Tabela 2 – Distribuição dos alunos pelas idades.**

Idades	N	%
16	3	0.8
17	199	51.4
18	118	30.5
19	39	10.1
20	22	5.7
21	3	0.8
22	1	0.3
NR	2	0.5
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100</b>

A maioria dos alunos (82.7%) tinham idades (16 a 18 anos) consideradas normais para a frequência no Ensino Médio. Nos demais casos, os alunos (16.9%) apresentaram idades (19 a 22 anos) acima das consideradas normais para o nível de ensino em que se encontravam. Contudo, foram identificados alguns casos que de acordo com a distribuição da totalidade dos inquiridos foram considerados *outliers* – entre os 20 e 21 anos eram *outliers* moderados e um caso de 22 anos como *outlier* severo.



### Caracterização Sócio Profissional da Família dos Adolescentes

Os pais dos alunos dividiam-se pelas várias categorias profissionais (Quadro 3). Verificou-se que a categoria com maior frequência era especialistas das profissões intelectuais e científicas, onde os pais representavam 20.7% e as mães 18.1%. Em relação aos pais, observou-se que 15.5% desempenhavam funções como quadros superiores da administração pública e que as categorias operários e afins, técnicos e profissionais de nível intermédio e, ainda, pessoal dos serviços e vendedores juntas representavam 34.4%. Quanto às mães, observou-se que as categorias técnicos e profissionais de nível intermédio, pessoal administrativo e similares, pessoal dos serviços e vendedores juntas representavam 42.3%. Regista-se, ainda, a diferença expressiva das mães (12.1%) que em relação aos pais (1.6%) se enquadram na categoria dos trabalhadores não qualificados.

A condição perante o trabalho reforça aquilo que é habitual na nossa sociedade, os homens (50.1%) e mulheres (63.6%) detêm um maior número de postos de trabalho por conta de outrem. Contudo, são os homens que apresentam as percentagens mais elevadas de patrões (22%) comparativamente às mulheres (6.2%). Já relativamente aos pais (13.2%) e mães (12.7%) classificados como trabalhadores independentes, não se registam muitas diferenças. Por fim, é de realçar que são as mulheres que apresentam a maior percentagem referente ao desemprego (10.1%).

**Tabela 3 – Perfil socioeconômico e profissional dos pais dos adolescentes.**

Categoria Profissional	Pai		Mãe	
	N	%	N	%
Quadros superiores da administração pública	60	15.5	30	7.8
Especialistas das profissões intelectuais científicas	80	20.7	70	18.1
Técnicos e profissionais de nível intermédio	40	10.3	59	15.2
Pessoal administrativo e similares	25	6.5	52	13.4
Pessoal dos serviços e vendedores	36	9.3	53	13.7
Agricultores e trabalhadores qualificados	3	0.8	1	0.3
Operários, artífices e similares	57	14.7	9	2.3
Operadores de instalações e trabalhadores montagens	20	5.2	4	1
Trabalhadores não qualificados	6	1.6	47	12.1
Forças armadas	9	2.3	0	0
Doméstico/a	0	0	20	5.2
Não se aplica/não responde	51	13.2	42	10.9
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>
<b>Condição de trabalho</b>				
Trabalhador por conta de outrem	194	50.1	246	63.6
Trabalhador por conta própria – patrão	85	22.0	24	6.2
Trabalhador por conta própria – independente	51	13.2	49	12.7



Aposentado	9	2.3	7	1.8
Desempregado	19	4.9	39	10.1
Não se aplica/não responde	29	7.5	22	5.7
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>
<b>Classe Social</b>				
EDL	121	31.3	63	16.3
PTE	70	18.1	101	26.1
TI	22	5.7	17	4.4
AI	2	0.5	1	0.1
EE	47	12.1	85	22.0
OI	52	13.4	65	16.8
AA	1	0.3	1	0.3
Reformado	9	2.3	7	1.8
Desempregado	19	4.9	39	10.1
Não se aplica/não responde	44	11.4	9	2.3
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>

A classe social dos pais, variável recodificada, que resultou do cruzamento entre a profissão e a condição perante o trabalho, permitiu-nos perceber a condição social de origem dos alunos.

Foi possível perceber que os pais estavam concentrados em 31.3% dos casos na categoria empresários, dirigentes e profissionais liberais (EDL), seguindo-se os profissionais técnicos e de enquadramento (PTE) com 18.1%. Os empregados executantes (EE) e operários industriais (OI) juntos representavam 25.5% dos casos. No caso das mães, a classe social dominante era os profissionais técnicos e de enquadramento (PTE) com 26.1%. Porém, registra-se que as classes sociais empregados executantes (EE) e operários industriais (OI) juntas representavam 38.8% dos casos.

Para realizar a caracterização da classe social da família dos alunos, tomou-se como unidade de análise o grupo doméstico de origem, excetuando os casos das famílias monoparentais onde a unidade de análise foi considerada o “indivíduo”.

Os setores de classe EDL e PTE são, segundo Machado et al. (2003), os mais dotados de capitais económicos, culturais, escolares e sociais, pelo que os considerámos, estruturalmente, como classes sociais médias/altas. Apesar do posicionamento social das classes TI, AI, EE, OI e AA reunir uma grande panóplia de situações, representando os OI e AA os setores sociais menos providos de recursos, foi possível enquadrar todas estas categorias nas classes populares. Foi de acordo com estas opções metodológicas que criámos a variável classe social da família dos adolescentes.

**Tabela 4 – Caracterização da classe social da família dos adolescentes.**

<b>Classes Sociais</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Classes médias/altas	239	61.8
Classes populares	133	34.4
Não responde	5	0.9
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>

Sendo assim, verificou-se que 61.8% dos alunos inquiridos são oriundos de famílias de classes médias/altas e 34.4% de classes populares.

### **Caracterização Socioeducacional da Família dos Adolescentes**

Mais de metade dos pais (57.6%) e das mães (61.5%) dos alunos inquiridos tinham habilitações literárias que não vão além do ensino secundário (Quadro 5). No entanto, a percentagem de pais (34.1%) e mães (35.9%) que tinham formação superior era considerada relativamente elevada, sobretudo se atendermos à média nacional de cidadãos com idades aproximadas às destes pais e com habilitações a esse nível. Todavia, ao comparar a distribuição de pais e mães pelos diferentes níveis de ensino verifica-se uma distribuição relativamente equilibrada.

**Tabela 5 – Caracterização socioeducacional dos pais dos adolescentes.**

<b>Escolaridade</b>	<b>Pai</b>		<b>Mãe</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Até 1º ciclo	39	10.1	38	9.8
3º Ciclo	72	18.6	74	19.1
Secundário	112	28.9	126	32.6
Superior	132	34.1	139	35.9
Não responde	32	8.3	10	2.6
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>

A variável referente à condição socioeducacional da família foi construída tendo como base o critério de dominância, ou seja, considerou-se o nível de habilitação literária mais elevado na família (do pai ou mãe). Assim, verificou-se que 53.2% das famílias apresentavam formação até o ensino secundário e 45.2% formação superior (Tabela 6).

**Tabela 6 – Caracterização socioeducacional da família dos adolescentes.**

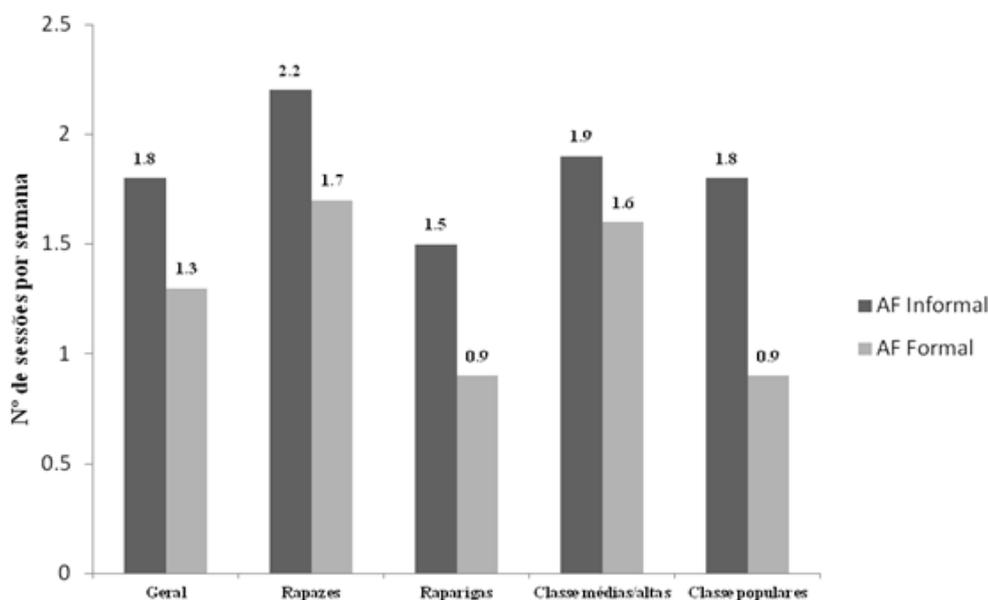
<b>Escolaridade</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Até 1º ciclo	25	6.5
3º Ciclo	62	16.0
Secundário	119	30.7
Superior	175	45.2
Não responde	6	1.6
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100.0</b>

## Caracterização da Prática de Atividade Física dos Adolescentes

Com o intuito de conhecer e descrever a participação dos adolescentes em atividades físicas de caráter informal e formal, foi solicitado aos alunos que indicassem a frequência semanal (numa escala de 8 pontos em que 0=Nunca e 7=Todos os dias) com que praticavam essas atividades. Sendo o sexo e a classe social fatores sociodemográficos que caracterizam os alunos, procurámos compreender em que medida é que estas variáveis poderiam estar relacionadas com a participação nas atividades físicas.

Ao observarmos o gráfico 1, constata-se que para a generalidade da amostra os valores médios reportados de participação em atividades físicas informais (média=1.8) e formais (média=1.3) são relativamente baixos, não chegando inclusive a duas sessões semanais em qualquer dos contextos. Verifica-se também, que independentemente do sexo e da classe social, os níveis médios de participação em atividades físicas informais são sempre superiores quando comparados aos da participação num contexto formal.

Gráfico 1 – Prática de atividade física dos adolescentes em relação do sexo e da classe social



Em relação ao sexo, os rapazes salientam praticar mais atividade física do que as meninas, tanto no âmbito informal (média=2.2 vs. média=1.5) como formal (média=1.7 vs. média=0.9). Comparando a participação de meninos e meninas nas atividades físicas informais, verificou-se que as diferenças, apesar de significativas, não podem ser consideradas de grande magnitude, evidenciando o coeficiente de associação uma relação muito fraca entre as variáveis ( $F(1,384)=12.297$ ,  $p=0.001$ ,  $\eta=0.176$ ). O mesmo sucede com os valores reportados da prática de atividade física formal,



onde as diferenças são significativas, mais uma vez, de pequena magnitude e demonstrando a associação entre as variáveis a existência de uma relação muito fraca ( $F(1,381)=16.621$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta=0.204$ ). Significa isto que, neste caso, ser menino ou menina parece influenciar muito pouco a participação em atividades físicas nos diferentes contextos.

Opondo-se ao resultado dessa análise, diversos estudos apontam diferenças nos níveis de atividade física entre adolescentes do sexo masculino e feminino, classificando os meninos como mais ativos do que as meninas (FARIAS et al., 2011; FERMINO et al., 2010; TENÓRIO et al., 2010).

Centrando a atenção na classe social dos alunos inquiridos, verificou-se que as diferenças relativas à participação em atividades físicas informais entre os adolescentes das classes médias/altas (média=1.9) e adolescentes das classes populares (média=1.8) eram mínimas, apresentando estas variáveis diferenças não significativas e um coeficiente de associação fraquíssimo ( $F(1,369)=0.671$ ,  $p=0.673$ ,  $\eta=0.022$ ). No entanto, os alunos das classes médias/altas afirmaram praticar mais atividade física formal (média=1.6) do que os alunos das classes populares (média=0.9), o que é possivelmente explicável pelo fato dos primeiros apresentarem melhores condições financeiras e acessibilidades a contextos de prática de atividade física num clube ou coletividade, fora do contexto escolar. Contudo, registra-se que apesar da diferença entre as variáveis ser significativa, a associação entre praticar atividade física formal e a classe social também demonstrou ser fraca ( $F(1,366)=8.402$ ,  $p=0.004$ ,  $\eta=0.150$ ).

Estes resultados diferem da maioria dos estudos onde se abordam tais variáveis, os quais apontam que os jovens provenientes de classes sociais mais baixas tendem a apresentar níveis mais reduzidos de participação nas atividades físicas e desportivas do que aqueles com um elevado estatuto (STALSBERG; PEDERSEN, 2010).

Segundo Scherer et al. (2010), as principais barreiras para os adolescentes são a falta de equipamento e tempo, devido aos estudos e ao trabalho, uma vez que atualmente grande parte dos adolescentes ingressa cedo no mercado de trabalho e como motivos relevantes, a falta de interesse, autodisciplina e de clima adequado. Como consequência disso há uma grande probabilidade desses adolescentes tornarem-se adultos inativos com sérios risco para o desenvolvimento de agravos a saúde. Existem, contudo diversas explicações e fatores que influenciam a atividade física e o tipo de atividade praticada. O facto das relações entre o a AF e ESE não ser consensual pode ter que ver também com a forma como se mede o estatuto socioeconómico e os tipos de atividade física em análise (STASBERG; PEDERSON, 2010).



De modo geral, a partir dos resultados encontrados, verificou-se que baixos níveis de participação em atividade física para a maioria dos jovens, não atingindo os valores mínimos recomendados pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2009).

## CONCLUSÃO

Conclui-se, então, que os adolescentes apresentam baixos níveis de participação nas atividades físicas e desportivas, sendo as raparigas e os alunos das classes populares os que evidenciam os piores resultados, sobretudo, num contexto formal.

Este é um dado que requer especial atenção e que converge com os resultados da maioria das investigações já realizadas, onde os adolescentes são referenciados como um grupo de elevado risco na adoção de hábitos de vida sedentários. Dessa forma, surge a necessidade de ações educativas dentro e fora da escola para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável com intuito de reduzir os comportamentos sedentários considerando os diversos interesses de práticas de lazer dos jovens.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMI, F.; FRAINER, D. E. S.; SANTOS, J. S.; FERNANDES T. C.; OLIVEIRA, F. R. **Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Florianópolis, v. 24, n. 2, p.143-149, 2008.
- ESCULCAS, C.; MOTA, J. *Actividade física e práticas de lazer em adolescentes*. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, 5(1), 69-76, 2005.
- FARIAS J.C.J.; MENDES, J. K. F.; BARBOSA, D.B.M.; LOPES, A. S. *Fatores de risco cardiovascular em adolescentes: prevalência e associação com fatores sociodemográfico*. **Rev Bras Epidemiol**. 14(1):50-62, 2011.
- FERMINO R.C.; RECH, C.R.; HINO, A.A.F.; AÑEZ, C.R.R.; REIS, R.S. *Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil*. **Rev Saúde Pública**. Dec; 44(6):986-95, 2010.
- HALLAL, P., BO ANDERSEN, L., BULL, F., GUTHOLD, R., HASKELL, W., & EKELUND, U. (2012). *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. **The Lancet**, 280, 247-257, 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA. **Censos de 2001: Resultados definitivos, XIV recenseamento geral da população, IV recenseamento geral da habitação**. Lisboa, 2003.
- LEE, L.L.; WATSON, M.C.; MULVANEY, C.A.; TSAI, C.C.; LO, S.F. *The effect of walking intervention on blood pressure control: A systematic review*. **International journal of nursing studies**, v. 47, n. 12, p. 1545-1561, 2010.
- MACHADO, F.; COSTA, A.; MAURITTI, R.; MARTINS, S.; CASANOVA, J.; ALMEIDA, J. *Classes sociais e estudantes universitários: origens, oportunidades e orientações*. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, 66, 45-80, 2003.



MARTINS, J. **Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?** (Doutoramento), University de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 2015.

MARTINS, M.O., CAVALCANTE, V.L.F., HOLANDA, G.S., OLIVEIRA, C.G., MAIA, F.E.S., MENESES-JÚNIOR, J.R., et al. Associação entre comportamento sedentário e fatores psicossociais e ambientais em adolescentes da região nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2012;17(2):143-50.

MAY, A.; KUKLINA, E.; YOON, P. Prevalence of Cardiovascular Disease Risk Factors Among US Adolescents, 1999–2008. **Pediatrics**, 129 (6), 1035-1041, 2012.

MCKENZIE, T., & LOUNSBERY, M. (2013). Physical Education Teacher Effectiveness in a Public Health Context. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 84, 419-430, 2013.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf; 2010.

PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 16, 3-63, 2006.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários**. 2001. (Dissertação de Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Educação Física (Área de Concentração de Atividade Física Relacionada à Saúde)). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

SALLIS, J., MCKENZIE, T., BEETS, M., BEIGHLE, A., ERWIN, H., & LEE, S. Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 Years and HOPE for the Future. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 83(2), 125-135, 2012.

STALSBERG, R.; PEDERSEN, A. V. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 20: 368–383, 2010.

TELAMA, R.; NUPPONEN; PIÉRON, M. Physical activity among young people in the context of lifestyle. **European Physical Education Review**. 11 (2), 115-137, 2005.

TENÓRIO, M.C.M.; BARROS, M.V.G.; TASSITANO, R.M.; TENÓRIO, J.M.; HALLAL, P.C. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Rev Bras Epidemiol**. 13(1):105-17, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **A snapshot of the health of young people in Europe**. European commission conference on youth health. Brussels, Belgium, 9-10 July, 2009.