

MENSURAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE PELOTAS-RS

Rogério da Cunha Voser¹, Douglas Veber Lima²
Patrícia Eloí Gomes Voser³, Miguel Angelo dos Santos Duarte Junior¹

RESUMO

O crescente aumento das doenças não transmissíveis, fenômeno associado ao crescimento de uma vida sedentária que caracteriza as cidades modernas, tem constituído uma das grandes preocupações em saúde pública. Concomitantemente, pesquisas mostram o avanço do sedentarismo também em adolescentes. Sob essa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo analisar o nível de atividade física de escolares, bem como verificar se existe diferença entre o sexo dos mesmos. Participaram deste estudo 105 adolescentes, sendo 56 do sexo feminino e 49 do sexo masculino, de 15 a 17 anos de idade, estudantes de uma escola pública na cidade de Pelotas-RS. Para verificar os Níveis de Atividade Física, foi aplicado o questionário IPAQ, em sua versão curta. Os resultados encontrados apontaram a prevalência de inatividade física em 40,95% dos adolescentes, sendo que as adolescentes do sexo feminino apresentaram um maior índice de inatividade física do que os adolescentes do sexo masculino; 53,6% e 26,5%, respectivamente. Estes achados sugerem que se faz necessário políticas em favor da promoção e do estímulo das atividades físicas para uma melhor qualidade de vida da população. Ressalta-se ainda a necessidade de aprimorar a qualidade das aulas da educação física escolar para que o exercício e o esporte sejam prazerosos a ponto de se tornarem hábitos saudáveis ao longo da vida.

Palavras-chave: Adolescentes. IPAQ. Imagem corporal. Estilo de vida.

1-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, Brasil.
2-Faculdade Sogipa de Educação Física de Porto Alegre, Porto Alegre-RS, Brasil.
3-Instituição Educacional São Judas Tadeu Porto Alegre-RS, Brasil.

ABSTRACT

Measurement of the level of physical activity of schoolchildren in the public school of the city of Pelotas-RS

The recent increase of non communicable diseases, a phenomenon associated with the growth of a sedentary lifestyle that characterizes the modern cities, has been a major concern in public health. At the same time, researches show the advance of physical inactivity also in adolescents. From this view, the present study aims to analyze the level of physical activity of students as well as to check if there is a sex difference between them. The sample was constituted by 105 adolescents, 56 females and 49 males, ageing 15-17 years, students of a public school in the city of Pelotas-RS. The IPAQ (International Physical Activity Questionary) was applied to check the levels of physical activity in its short version. The results showed the prevalence of physical inactivity in 40.95% of adolescent, where female adolescents had a higher rate of physical inactivity than male adolescents; 53.6% and 26.5%, respectively. These findings suggest that it is necessary policies for the promotion and encouragement of physical activity for a better quality of life of the population. It is also important to emphasize the need to improve the quality of the physical education classes at school, so that they become healthy habits throughout life.

Key words: Adolescents. IPAQ. Body image. Lifestyle.

E-mails dos autores:
rogerio.voser@ufrgs.br
douglinhas_14491@hotmail.com
patriciavoser@gmail.com
miguel.nutricao@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Mundo, cada vez mais globalizado e informatizado, facilitou muito a vida das pessoas. Antigamente, o ser humano tinha que caçar para poder se alimentar, percorrendo longos caminhos, tendo assim um grande gasto energético.

Atualmente, o homem, para se alimentar, pode simplesmente ir a um supermercado com seu automóvel e comprar sua comida, ir a um restaurante ou até mesmo fast-food. Esse quadro contribuiu para o aumento do sedentarismo que vem abrangendo todas as faixas etárias.

O aumento do tempo destinado atividades como, assistir televisão, jogar videogame, e utilizar o computador somado à diminuição dos períodos de educação física escolar e a restrição de opções e espaços de atividades de lazer são contribuintes para uma diminuição dos níveis de atividade física em crianças e adolescentes (Daniel e colaboradores, 2014; Guerra, Farias Junior e Florindo, 2016).

A inatividade física é compreendida como um comportamento de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Alberto e Júnior, 2016; Barbosa e colaboradores, 2016; Oliveira-Campos, Maciel e Neto, 2012; Santos e colaboradores, 2016).

Aproximadamente 3,4 milhões de mortes em todo mundo são atribuídas indiretamente aos comportamentos sedentários apresentados pela população (Oliveira-Campos, Maciel e Neto, 2012).

Os maiores índices desse comportamento sedentário, entre os percentuais de 60% a 85%, estão presentes nas populações dos países desenvolvidos ou em desenvolvimento (Daniel e colaboradores, 2014; WHO, 2011).

Os altos índices de inatividade física podem afetar e comprometer a saúde e a qualidade de vida não apenas dos adultos, mas também dos adolescentes (Barbosa Filho, 2012).

Existem diversas doenças que estão estritamente relacionadas ao hábito de vida sedentária e resumem-se, principalmente, aos problemas cardíacos, à obesidade e também às doenças do sistema endócrino, como a diabetes do tipo 2, por exemplo (WHO, 2010).

Dentre os grupos etários que apresentam risco de desenvolver essas doenças associadas ao baixo nível de atividade física, incluem-se também os adolescentes.

O período da adolescência é fundamental para o desenvolvimento de bons níveis de aptidão física visto que é a fase mais importante em relação aos aspectos motores (Barbosa e colaboradores, 2016).

Para serem considerados ativos, os adolescentes devem envolver-se em atividade física, com intensidade variada, entre moderada e vigorosa, por pelo menos 60 minutos por dia, acumulando, 300 minutos por semana, sendo que, estas atividades, podem ser praticadas de forma estruturada ou não estruturada (Strong e colaboradores, 2005).

As políticas públicas têm focado na população jovem com intuito de estimular a adoção de hábitos saudáveis no seu dia a dia, justamente pelo fato de se caracterizarem como um dos grupos mais vulneráveis na sociedade e, também, por estudos comprovarem que os hábitos adquiridos durante a adolescência se estenderão e os influenciarão em sua qualidade de vida adulta (Alberto e Júnior, 2016; Field, Miguel e Sanders, 2001; Santos e colaboradores, 2016).

Sendo assim, o foco em políticas públicas para crianças e adolescentes se mostra necessário, com vistas à mudança e/ou fixação de hábitos saudáveis ao longo da vida, uma vez que é mais difícil mudar uma vida sedentária que já foi estabelecida na fase adulta (Santos e colaboradores, 2016).

Um importante ambiente de convivência juvenil é a escola. Sob esse aspecto, ela possui um papel fundamental na vida dos adolescentes, papel esse que ultrapassa o âmbito pedagógico.

A responsabilidade social e política pertinente a esta instituição faz dos seus frequentadores importantes agentes de transformações sociais; ou seja, a escola é um local propício para criação e implementação de programas que auxiliem no combate à inatividade física (Ceschini e colaboradores, 2009).

Devido à sua abrangência, a escola se torna grande parceira na divulgação de informação, aquisição de hábitos saudáveis e na construção de ambientes favoráveis junto à comunidade a qual está inserida.

O setor educacional pode consolidar ações da promoção da saúde; ações estas voltadas para o fortalecimento da capacidade do indivíduo em decidir por situações mais favoráveis a ele e à sua comunidade. Como retorno, o contexto escolar possibilita a solidificação de uma política intersetorial, capaz de gerar uma nova cultura de saúde (Brasil, 2002, p. 533).

Considerando o cenário acima, o papel da escola passa a ser de relevante importância, uma vez que se constitui em um espaço propício para abordar questões que envolvem os alunos, não apenas nesse espaço, mas também sua família e sua comunidade. Da mesma forma, ela torna-se capaz de contribuir para o diagnóstico da qualidade de vida dos escolares e de suas famílias em parceria com órgãos públicos ou privados (Tavares e Rocha, 2006).

Face ao exposto, este estudo busca oferecer dados de forma a contribuir com programas de intervenção, respondendo à seguinte questão: Qual o nível de atividade física de escolares de uma escola pública situada na cidade de Pelotas-RS?

Em assim sendo, o objetivo geral deste estudo foi analisar o nível de atividade física de escolares, bem como verificar se existe diferença entre o sexo dos mesmos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo proposto se caracteriza por uma pesquisa quantitativa e descritiva (Thomas, Nelson e Silverman, 2007). Uma pesquisa quantitativa, segundo os autores acima, tende a enfatizar a análise e a

dedução, envolvendo, na maioria dos casos, medidas precisas, rígido controle de variáveis e análise estatística. Por sua vez, a pesquisa descritiva, na concepção de Gil (1999), tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou fenômeno, podendo estabelecer relações entre as variáveis.

Seus participantes foram 105 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 15 a 17 anos; todos devidamente matriculados a partir do 1º ao 3º ano do ensino médio, numa Escola Estadual Pública, localizada na cidade de Pelotas-RS.

O estudo teve seus dados coletados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que foi auto administrado pelos sujeitos da pesquisa, em sua versão curta.

O IPAQ se reporta às atividades físicas realizadas durante a última semana que antecede à sua aplicação. Os dados coletados tratam da quantidade de dias nos quais os sujeitos praticam atividade física em três intensidades diferentes, sendo elas leves, moderadas e vigorosas, bem como do tempo que realizam cada uma dessas atividades (Guedes e colaboradores, 2005).

Para a análise dos dados, todas as horas são transformadas em minutos e, através da combinação do número de dias, nas diferentes intensidades de atividade física, o indivíduo será classificado ao final como "muito ativo", "ativo", "irregularmente ativo" ou "sedentário" (IPAQ, 2005).

O Quadro 1 demonstra as classificações do Nível de Atividade Física, segundo o questionário utilizado.

Quadro 1 - Classificação do nível de atividade física segundo o IPAQ.

Classificação do Nível de Atividade Física
1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
a) VIGOROSA: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão e/ou
b) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão.
2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
a) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão; e/ou
b) MODERADA ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão; e/ou
c) Qualquer atividade somada: 5 dias/sem e 150 minutos/semana (leve + moderada + vigorosa).
3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (leve + moderada + vigorosa).
a) Frequência: 5 dias /semana ou
b) Duração: 150 minutos / semana
4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: CELAFISCS (2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo este estudo, como principal objetivo, verificar o nível de atividade física dos adolescentes, bem como verificar se existe diferença entre o sexo dos mesmos, na Tabela 1, passam-se às análises.

Verificando a Tabela 1, participaram deste estudo, 105 adolescentes, sendo 49 do sexo masculino (46,67%) e 56 do sexo feminino (53,33%). De acordo com a classificação do IPAQ, dos 49 adolescentes do sexo masculino analisados, 29 foram classificados como muito ativos (27,62%), 7

como ativos (6,67%) e 13 como irregularmente ativos (12,38%).

Das 56 adolescentes do sexo feminino, 16 foram classificadas como muito ativas (15,24%), 10 como ativas (9,52%) e 30 como irregularmente ativas (28,57%).

Somando-se os resultados dos dois sexos acima, o estudo constatou que o total de 43 adolescentes (40,95%) se classificou como irregularmente ativos. Isto equivale inferir que o sexo feminino obteve maior percentual de inatividade física do que o sexo masculino - 53,6% e 26,5%, respectivamente, conforme Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização dos adolescentes, quanto ao sexo, em relação aos Níveis de Atividade Física proposto pela Classificação do IPAQ.

Sexo	n° de alunos	%	Muito ativo		Ativo		Irregularmente ativo		% calculado no total de cada sexo	% total somando os dois sexos
			n°	%	n°	%	n°	%		
Masculino	49	46,67	29	27,62	7	6,67	13	12,38	26,5	40,95
Feminino	56	53,33	16	15,24	10	9,52	30	28,57	53,6	

Estes resultados encontrados se assemelham a outra pesquisa realizada também na cidade de Pelotas-RS (Oehlschlager e colaboradores, 2004), a qual desenvolveu um trabalho com 960 adolescentes de 15 a 18 anos. Esta, ao avaliar os níveis de atividade física daqueles adolescentes, por meio de um questionário auto administrado, com questões que englobavam o tempo e a frequência da prática de atividade física dentro ou fora da escola, considerou sedentários os adolescentes que informaram não participar de nenhuma atividade física ou participar com um tempo inferior a 20 minutos por sessão, com frequência semanal inferior a três vezes. Os resultados informaram que 39% dos adolescentes foram considerados sedentários, sendo que, entre eles, 22,2% corresponderam aos jovens do sexo masculino e, 54,5% corresponderam às jovens do sexo feminino.

Alberto e Júnior (2016) ao avaliar 1060 adolescentes entre 10 e 15 anos, estudantes de escolas públicas na cidade de Macapá-AP, utilizando o mesmo questionário IPAQ em seu formato curto encontrou resultados superiores de inatividade física, 69,5% de ambos os sexos foram considerados inativos, além disso, também encontrou valores superiores de inatividade física nas meninas em relação aos meninos, 70,3% e 67,8% respectivamente.

Na mesma linha, Silva e Silva (2008), buscando verificar o padrão de atividade física no lazer de estudantes de Aracajú, dispoendo de uma amostra de 974 jovens, da rede pública estadual, com uma média de 15,34 (DP=2,43) anos de idade, sendo 428 do sexo masculino, apresentaram, através de estatística descritiva, entre seus resultados, o que segue: 74,7% dos estudantes foram classificados como pouco ativos no lazer; sendo que o sexo feminino foi menos ativo do que o masculino (81,5% vs. 66,1%).

Em contrapartida Barbosa e colaboradores (2016) ao avaliar 20 adolescentes de uma escola pública na cidade de Palmas-TO, encontrou um nível elevado de adolescentes ativos e muito ativos, 95% da amostra de acordo com o IPAQ, entretanto os autores ressaltam que mesmo com níveis acima da média da literatura de atividade física e um bom estado nutricional de acordo com o IMC, os adolescentes não apresentaram valores considerados adequados para uma boa aptidão física, considerando as variáveis, flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia.

Corroborando com os resultados da presente pesquisa, em outra investigação, realizada com estudantes adolescentes entre 15 e 18 anos, no município de Londrina-PR, pode-se concluir que os rapazes

demonstraram ser fisicamente mais ativos que as moças; sobretudo em eventos associados à prática de exercícios físicos e de esportes. Nesta, observou-se que, com a idade, os níveis de prática de atividade física habitual tenderam a reduzir-se de forma mais expressiva entre as moças, Alberto e Júnior (2016) sugere que fatores sociais, históricos e biológicos possam influenciar na participação de moças em atividades físicas, o condicionamento social de que a fragilidade do corpo, delicadeza e ternura devem ser conservadas muitas vezes influencia na participação das moças em atividades intensas ou moderadas.

Na continuidade dos resultados, constatou-se que os rapazes de mais elevada classe socioeconômica familiar mostraram ser mais ativos fisicamente; ao passo que, entre as moças, observou-se situação inversa: as mais ativas fisicamente pertenciam à classe socioeconômica menos privilegiada (Guedes e colaboradores, 2001).

Hallal e colaboradores (2006), ao realizar estudo sobre a Prevalência de sedentarismo em adolescentes de 10-12 anos, em Pelotas, também mostrou que filhos de famílias com maior escolaridade também praticavam mais atividade física. Por isso, as transformações sociais, econômicas e culturais impõem constantemente uma série de mudanças comportamentais que interferem na decisão de praticar uma atividade física e desenvolver outros hábitos saudáveis, assim como de mantê-los por um longo tempo (Gonçalves e colaboradores, 2007).

Neste contexto, cada vez mais, a preocupação com o nível de inatividade física dos adolescentes aumenta. Os altos índices de sedentarismo, apresentados pela população adolescente, geram preocupação de ordem mundial, principalmente, pela tendência desse estilo de vida perdurar na vida adulta (Alberto e Júnior, 2016; Guedes e Grondin, 2002).

Estudos já apresentam que muitos são os fatores que influenciam os adolescentes a não serem ativos fisicamente, realidade esta que é preocupante, pois alguns autores evidenciam a diminuição da prática regular de atividades físicas ao passarem para a vida adulta (Trost e colaboradores, 2002).

Pesquisa realizada por Malina (2001) constatou que a participação em atividades físicas declina consideravelmente com o

crescimento, especialmente da adolescência para o adulto jovem. O mesmo autor, ainda, faz registro de estudos que identificam e determinam fatores de risco para o sedentarismo, como por exemplo, pais inativos fisicamente, escolas sem práticas esportivas, ser do gênero feminino, viver em área urbana e TV no quarto da criança.

Oliveira-Campos, Maciel e Neto (2012), ao avaliar a diferença na qualidade de vida de indivíduos ativos e insuficientemente ativos em uma amostra de 648 indivíduos, constatou que a prevalência de insuficientemente ativos aumenta com a idade. Outros fatores associados a atividade física insuficiente são, renda, hipertensão arterial, baixo consumo de frutas e sexo.

CONCLUSÃO

Neste estudo, a prevalência de inatividade física entre os adolescentes foi de 40,95%, sendo que as adolescentes do sexo feminino apresentaram um maior índice de inatividade física do que os adolescentes do sexo masculino, 53,6% e 26,5%, respectivamente.

É um desafio constante decodificar as questões de gênero com a intenção de relacioná-las com a prática de atividades físicas. Essa dificuldade se dá não somente por envolver subjetividades, mas também pelo fato de coexistirem diversos outros aspectos culturais que não podem ser desconsiderados.

Dessa forma, relacionar gênero com os espaços e tempos percorridos pelos jovens ao longo de sua vida permite que o conhecimento sobre comportamento seja aprofundado e se torne uma ferramenta fundamental para ações futuras, cujo objetivo é promover um estilo de vida mais saudável entre os adolescentes.

Com relação ao sexo, muitos estudos da literatura nacional mostram que há uma tendência de os adolescentes do sexo masculino serem mais ativos do que as adolescentes do sexo feminino independentemente da região onde foi feito o estudo.

Torna-se essencial que as políticas públicas invistam na escola e promovam projetos sociais que estimulem a prática regular de atividade física, bem como na estruturação de espaços adequados.

REFERÊNCIAS

- 1-Alberto, A. A. D.; Júnior, A. J. F. Prevalência de inatividade física em adolescentes e sua associação com variáveis socioculturais. *Pensar a Prática*. Vol. 19. Num. 4. 2016.
- 2-Barbosa Filho, V. C. Fatores comportamentais de risco à saúde cardiovascular em adolescentes de Curitiba, Paraná: prevalência e correlatos. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná. Curitiba. 2012.
- 3-Barbosa, T.; Zica, M.; Quaresma, F.; Sonati, J.; Maciel, E. Relação entre composição corporal e aptidão física em grupo de escolares do ensino médio no Brasil. *Revista da UIIPS*. Vol. 4. Num. 2. p. 273-284. 2016.
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde-MS. A promoção de saúde no contexto escolar. *Rev. Saúde Pública*. Vol. 36. Num. 2. p. 533-535. 2002.
- 5-Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Questionário internacional de atividade física (IPAQ). Traduzido. 2010. Disponível em <<http://www.celafiscs.institucional.ws/65/questionarios.html>>. Acesso em: 10/11/2016.
- 6-Ceschini, F. L.; Andrade, D. R.; Oliveira, L. C.; Araújo Júnior, J. F.; Matsudo, V. K. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. *J. Pediatr*. Vol. 85. Num. 4. p. 301-306. 2009.
- 7-Daniel, C. G.; Guimarães, G.; Aerts, D. R. G. D. C.; Rieth, S.; Baptista, R. R.; Jacob, M. H. V. M. Imagem corporal, atividade física e estado nutricional em adolescentes no sul do Brasil. *Aletheia*. Núm. 45. p. 128-138. 2014.
- 8-Field, T.; Miguel, D.; Sanders, C. Adolescent depression and risk factors. *Adolescence*. Vol. 36. Núm. 143. p. 491-498. 2001. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2002-00352-007> Acesso em: 09/11/2013.
- 9-Gil, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5ª edição. São Paulo. Atlas. 1999.
- 10-Gonçalves, H.; Hallal, P. C.; Amorim, T. C.; Araújo, C. L.; Menezes, A. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. *Rev. Panam. Salud Publica*. Vol. 22. Num. 4. p. 246-253. 2007.
- 11-Guedes, D. P.; e colaboradores. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev. Bras. Esporte*. Vol. 7. Num. 6. 2001.
- 12-Guedes, D. P.; Grondin, L. M. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 24. Num. 1. p. 23-45. 2002.
- 13-Guedes, D. P.; Lopes, C. C.; Guedes, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 11. Num. 2. p. 151-158. 2005.
- 14-Guerra, P. H.; Farias Junior, J. C.; Florindo, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Rev. Saúde Pública*. Vol. 50. Num. 9. p. 1-15. 2016.
- 15-Hallal, P. C.; Bertoldi, A. D.; Gonçalves, H.; Victora, C. G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca. Vol. 22. Num. 6. p. 1277-1287. 2006.
- 16-International Physical Activity Questionnaire - Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) - Short and Long Forms. 2005 p. 15. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/scoring.htm>>. Acesso em: 05/11/2016.
- 17-Malina, R. M. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*. Vol. 13. p. 162-172. 2001.
- 18-Oehlschlaeger, M. H. K.; e colaboradores. Sedentarismo: prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

Rev. Saúde Pública. Vol. 38. Num. 2. p. 157-163. 2004.

19-Oliveira-Campos, M.; Maciel, M.; Neto, J. R. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 17. Num. 6. p. 562-572. 2013.

20-Santos, G. G.; Farias, G. O.; Azevedo Guimarães, A. C.; dos Santos Correia, P. M.; Marinho, A. Obesidade e adolescência: uma análise dos estudos publicados na revista brasileira de atividade física & saúde. Revista Corpoconsciência. Vol. 20. Num. 2. p. 57-71. 2016.

21-Silva, D. A. S.; Silva, R. J. dos S. Padrão de atividade física no lazer e fatores associados em estudantes de Aracaju-SE. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 13. Num. 2. p. 94-101. 2008.

22-Strong, W. B.; Malina, R. M.; Blimkie, C. J.; Daniels, S. R.; Dishman, R. K.; Gutin, B.; Hergenroeder, A. C.; Must, A.; Nixon, P. A.; Pivarnik, J. M. Thomas, R.; Stewart, T.; François, T. Evidence based physical activity for school-age youth. J Pediatr. Vol. 146. Num. 6. p. 732-737. 2005.

23-Tavares, M. F. L.; Rocha, R. M. D. Promoção da saúde e a prática de atividade física em escolas de Manguinhos - Rio de Janeiro In: Brasil. Ministério da Saúde. Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil. Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. p. 157-170. 2006.

24-Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. Métodos de Pesquisa em atividade Física. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2007.

25-Trost, S.G.; Owen, N.; Bauman, A.E.; Sallis, J.F.; Brown, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vol. 34. Num. 12. p. 1996-2001. 2002.

26-World Health Organization. (WHO). Global strategy on diet, physical activity and health. 2010. Disponível em: <<http://www.who.int/>

[dietphysicalactivity/pa/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html)>. Acesso em: 10/12/2016.

27-World Health Organization. (WHO). Benefits of physical activity. abr. 2011. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html>. Acesso em: 10/01/2016.

Endereço para correspondência:

Rogério da Cunha Voser.

Av. Túlio de Rose, 260 ap. 801 Torre A.
Bairro Passo D' Areia, Porto Alegre-RS.
CEP: 91340-110.

Recebido para publicação 06/02/2017

Aceito em 28/05/2017

Primeira versão em 30/01/2018

Segunda versão em 05/02/2018