



**ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS**

**LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN BRAZILIAN ADOLESCENTS**

**ESTILO DE VIDA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES BRASILEÑOS**

Eristanha Fernandes de Sousa<sup>1</sup>, Geisa Camile de Alencar Romão<sup>2</sup>, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho<sup>3</sup>

e4114287

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i11.4287>

PUBLICADO: 11/2023

**RESUMO**

**Introdução:** a síntese dos níveis de atividade física (NAF) na população jovem brasileira tem se tornado pauta de interesse entre estudiosos da área. Em crianças e adolescentes, níveis de atividade física relevantes contribuem para a melhoria do perfil lipídico e metabólico, bem como para a redução da prevalência de sobrepeso. Somado a isso, é provável que crianças e adolescentes fisicamente ativos se tornem adultos ativos. **Objetivo:** verificar o estilo de vida e o nível de atividade física em adolescentes brasileiros. **Métodos:** trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, realizada nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados de forma isolada e/ou conjugada, os seguintes descritores: atividade física e adolescente, exercício físico e adolescente, estilo de vida e adolescente, nível de atividade física e adolescentes. **Resultados:** os dados sugerem que os adolescentes possuem um estilo de vida sedentário com níveis de atividade física entre o regular e o baixo. O estilo de vida sedentário é um fator chave na propagação de doenças degenerativas conduzindo às taxas de mortalidade mais elevadas e aquisição de doenças incluindo hipertensão, obesidade, diabetes e alguns tipos câncer que estão nitidamente associados ao sedentarismo. **Considerações:** são diversos os fatores que interferem nos níveis de atividade física dos adolescentes no Brasil, dentre eles: a faixa etária, gênero, frequência escolar, tempo gasto com família, amigos e aparatos tecnológicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes. Brasil. Estilo de vida. Nível de Atividade Física.

**ABSTRACT**

**Introduction:** The synthesis of physical activity levels (PAL) in the Brazilian youth population has become an issue of interest among scholars in the field. In children and adolescents, relevant levels of physical activity contribute to the improvement of the lipid and metabolic profile, as well as to the reduction of the prevalence of overweight. Added to this, physically active children and adolescents are likely to become active adults. **Objective:** to verify the lifestyle and level of physical activity in Brazilian adolescents. **Methods:** this is an integrative literature review, carried out in the following databases: Virtual Health Library (VHL), Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO). The following descriptors were used separately and/or in combination: physical activity and adolescent, physical exercise and adolescent, lifestyle and adolescent, level of physical activity and adolescents. **Results:** the data suggest that adolescents have a sedentary lifestyle with levels of physical activity between regular and low. Sedentary lifestyle is a key factor in the spread of degenerative, leading to higher mortality rates and acquisition of diseases including hypertension, obesity, diabetes and some cancers that are clearly associated with a sedentary lifestyle. **Considerations:** There are several factors that interfere with the levels of physical activity of adolescents in Brazil, among them: age group, gender, school attendance, time spent with family, friends and technological devices.

**KEYWORDS:** Adolescents. Brazil. Lifestyle. Physical Activity Level.

<sup>1</sup> Centro Universitario Santo Agostinho- UNIFSA.

<sup>2</sup> Acadêmica de Educação Física da Faculdade Santo Agostinho - UNIFSA.

<sup>3</sup> Doutora pela Universidade Católica de Brasília e Professora de Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

### RESUMEN

*Introducción: La síntesis de los niveles de actividad física (APA) en la población juvenil brasileña se ha convertido en un tema de interés entre los estudiosos del área. En niños y adolescentes, niveles relevantes de actividad física contribuyen a la mejora del perfil lipídico y metabólico, así como a la reducción de la prevalencia de sobrepeso. Sumado a esto, es probable que los niños y adolescentes físicamente activos se conviertan en adultos activos. Objetivo: Verificar el estilo de vida y el nivel de actividad física en adolescentes brasileños. Métodos: se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en las siguientes bases de datos: Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Se utilizaron los siguientes descriptores por separado y/o en combinación: actividad física y adolescente, ejercicio físico y adolescente, estilo de vida y adolescente, nivel de actividad física y adolescentes. Resultados: los datos sugieren que los adolescentes tienen un estilo de vida sedentario con niveles de actividad física entre regulares y bajos. El sedentarismo es un factor clave en la propagación de enfermedades degenerativas que, lo que conlleva mayores tasas de mortalidad y la adquisición de enfermedades como la hipertensión, la obesidad, la diabetes y algunos cánceres que están claramente asociados con un estilo de vida sedentario. Consideraciones: Existen varios factores que interfieren en los niveles de actividad física de los adolescentes en Brasil, entre ellos: grupo de edad, sexo, asistencia a la escuela, tiempo pasado con la familia, amigos y dispositivos tecnológicos.*

**PALABRAS CLAVE:** Adolescentes. Brasil. Modo de vida. Nivel de actividad física.

### INTRODUÇÃO

Em estudo de Souza (2022), as tendências globais da inatividade física em jovens de 11 a 17 anos foram avaliadas e constatou-se que aproximadamente 81% dos jovens estão fisicamente inativos. Em países de baixa renda o índice é de 8,9% e nos países de renda superior, 79% dos jovens são inativos. Atualmente são considerados ativos apenas 20,2% dos jovens, entretanto, países como Argentina (23,3%) e Uruguai (27%) apresentam prevalências de prática de atividade física em adultos jovens em relação aos dados brasileiros.

As diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020) sugerem que os jovens façam pelo menos 60 minutos por dia, pelo menos 03 vezes por semana, de exercícios moderados a vigorosos, incluindo exercícios aeróbicos e de fortalecimento músculo esquelético, tendo em vista que a atividade física durante a adolescência deve ser praticada com o aumento gradual em frequência, intensidade e duração, de preferência com atividades seguras, divertidas, variadas, adequadas à idade e às habilidades dos jovens.

A atividade física é um importante componente relacionado à saúde em diferentes faixas etárias, incluindo crianças e adolescentes. É conceituada como qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética que resulta numa elevação do gasto energético basal, se mostrando vantajosa por promover benefícios somáticos, psicológicos e cognitivos (Caspersen; Powell; Christenson, 1985; Howley, 2001; Coledam; Ferraiol, 2017), sendo capaz de promover o bem-estar, aumentar a autoestima, melhorar a percepção da imagem corporal, aumentar a interação social, aumentar os níveis de endorfina endógena e diminuir os níveis de cortisol, melhorando, assim, o estado de humor do indivíduo (Aranha; Teixeira, 2017; Tull *et al.*, 2018), entretanto o exercício físico consiste em movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física (Koogn; Pescatello, 2014). Além disso, cabe



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

ressaltar que os exercícios se configuram num contexto importante para o desenvolvimento da identidade, das emoções, competências psicológicas e de relações sociais (Fredricks; Eccles, 2006).

A prática de exercícios na adolescência está associada à melhoria no comportamento da saúde, como: redução do tempo sentado, hábitos alimentares saudáveis e menor exposição a comportamentos de risco como álcool, tabaco e uso de drogas, dentre outros. É importante compreender as características dos jovens fisicamente inativos e identificar os fatores associados a esse comportamento para que programas de intervenção direcionados às interações entre esses comportamentos saudáveis possam ser adequadamente informados (Souza *et al.*, 2022).

Ademais, nos achados de Siqueira *et al.*, (2022), os impactos negativos da má alimentação através do consumo de ultra processados, são destacados nos adolescentes diagnosticados com sobrepeso, obesidade leve e obesidade grave. Estes impactos são geradores de riscos e promotores de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT). Vale ressaltar que, mesmo os jovens com características eutróficas, com um IMC (índice de massa corporal) adequado e que mantém um estilo de vida ativo, não estão isentos de adquirirem estas patologias.

Desta forma, nota-se que os comportamentos voltados ao estilo de vida podem ter caráter positivo ou negativo, sendo os de caráter positivo: a alimentação e atividade física, que colaboram para um estilo de vida saudável e de prevenção de doenças; já os de caráter negativo para saúde são: fumo, álcool, drogas, estresse e sedentarismo (Brito; Gordia; Quadros, 2016). Assim, considerando que o sedentarismo, a ingestão demasiada de alimentos ultra processados e o baixo consumo de frutas, verduras e legumes são fatores modificáveis, ressalta-se o valor da participação da família, dos amigos e principalmente da escola no apoio aos adolescentes, na prática de comportamentos saudáveis, tornando-os grandes incentivadores de uma vida mais saudável (Siqueira, 2022).

Segundo Bergman *et al.*, (2005), com o forte crescimento da tecnologia nos últimos anos, o sedentarismo vem se ampliando na população, principalmente nos países que possuem uma grande quantidade de indústrias desenvolvidas, alternando a preocupação, que antes era sobre doenças infectocontagiosas, para as doenças crônicas não transmissíveis. Essas alterações são decorrentes das mudanças nos hábitos alimentares e pela falta de atividade física, influenciadas pela alta disponibilidade de alimentos de alto valor energético. Em consequência, tem-se a obesidade e um aumento, também, da incidência de doenças cardiovasculares (Rodrigues, 2019).

Desta forma, segundo Pereira *et al.*, (2022), a realização de estudos voltados para essa temática permite ilustrar um perfil do nível de atividade física em adolescentes brasileiros no sentido de favorecer um apoio para a elaboração de ações para melhor atender este grupo etário.

Diante do exposto, são inúmeras as condições relacionadas ao estilo de vida dos adolescentes e como eles são impactados por comportamentos adquiridos, torna-se importante esse recorte, visto que o objetivo deste estudo é de verificar o estilo de vida e o nível de atividade física em adolescentes brasileiros, a fim de apontar como estes podem desempenhar um papel fundamental na vida desses jovens e, por outro lado, analisar as possíveis soluções para que determinadas atitudes em relação à saúde não afetem outros milhares de adolescentes.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

### MATERIAIS E MÉTODO

A respectiva pesquisa foi do tipo Revisão bibliográfica integrativa, nesse tipo de revisão o pesquisador manifesta o estado da arte de uma determinada temática, com o objetivo de contribuir para desenvolvimento de teorias, incluindo estudos com metodologias diversificadas, dando autonomia para o pesquisador gerenciar os critérios tanto de seleção quanto de exclusão dos dados coletados (Coelho, 2020).

Esse estudo adotou as seguintes etapas de execução: Formulação da pergunta problema, busca na bibliografia priorizando a temática proposta, análise crítica das publicações selecionadas adotando critérios de inclusão e exclusão, após a concretização destas ações foram iniciadas as análises de conteúdos seguindo os critérios propostos por Bardin (2011) que se configura em três etapas: 1) Análise inicial; 2) Arrolamento dos dados e categorização; 3) Estruturação e análise, nesta fase, os objetivos e os resumos sugeridos pelos dados foram sintetizados atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, em seguida, os dados eletivos foram organizados em planilhas seguindo a ordem cronológica de publicação, com o intuito de organizar os resultados e em seguida efetuar a discussão do estudo proposto.

A pesquisa foi conduzida por meio da seguinte questão norteadora: Como se encontra o estilo de vida e o nível de atividade física dos adolescentes brasileiros?

Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e utilizando de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: Atividade física e adolescente, Exercício físico e adolescente, Estilo de vida e adolescente, Nível de atividade física e adolescentes, que foram publicados em artigos científicos originais no Brasil nos últimos 10 anos.

Como critérios de exclusão foram retirados quaisquer descritores que não fazem parte desta proposta como Estilo de vida e nível de atividade física em adultos, crianças, idosos e/ou quaisquer faixa etária e ou grupo não compatível com o objetivo desta pesquisa, assim como, quaisquer publicações em artigos de revisão, monografias, teses e dissertações, livros e artigos publicados anteriormente ao ano de 2013.

Após a concretização desta etapa foram feitas análises de conteúdo para as adequações compatíveis à temática em questão, sua relevância, autenticidade, significância e por fim, os dados foram distribuídos e organizados em categorias de acordo com a paridade do objetivo proposto, as categorias foram centralizadas para estabelecer, qualificar e incorporar informações, ideias ou expressões em torno de um julgamento capaz de abranger uma totalidade, seguindo a ordem cronológica da publicação, conferindo as fontes encontradas no processo com o intuito de atender aos objetivos propostos pelo estudo.

A busca inicial resultou em um total de 30 publicações. Nesse momento, os estudos passaram por filtragem, sendo incluídos 09 artigos por atenderam aos objetivos propostos. Nos estudos analisados foi identificado que adolescentes que mantêm um estilo de vida positivo e índices relevantes no nível de atividade física têm maiores resultados na saúde e de um modo geral



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

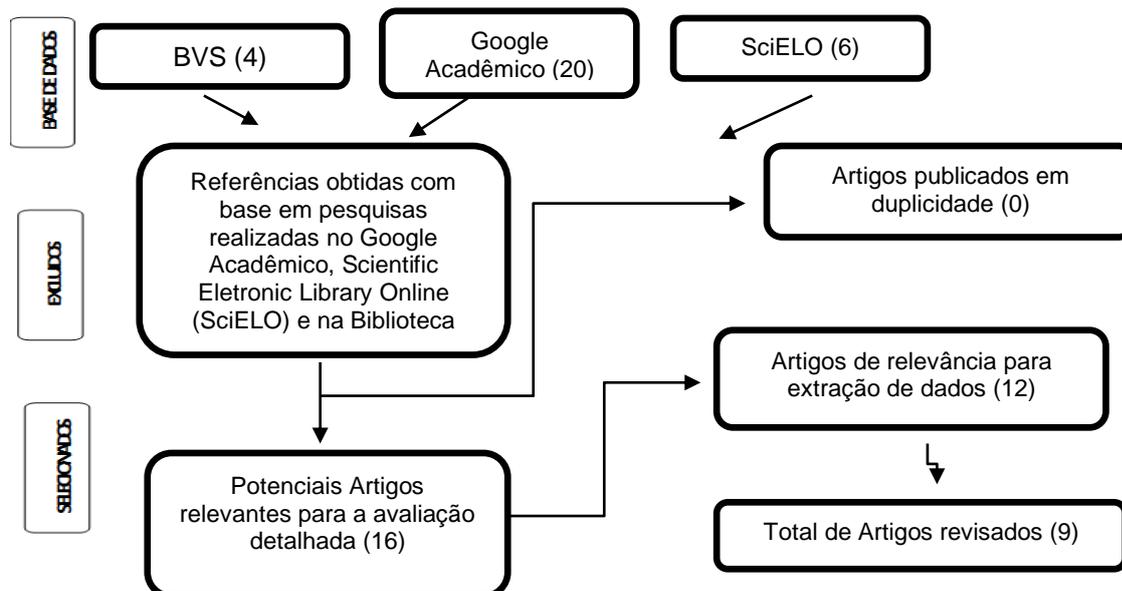
ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

foram extraídos: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) (n=4), Google Acadêmico (n=20) *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) (n=6), potenciais artigos relevantes para a avaliação detalhada (n=16) e artigos de relevância para extração de dados (12). Assim, foram excluídos artigos publicados em duplicidade (n=0); total de artigos revisados (n=9) todos organizados seguindo os objetivos de estudo.

### RESULTADOS

O Quadro 01 abaixo apresenta os dados relativos à pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, com a proposta fundamental de atender o objetivo do estudo. As informações estão claramente classificadas por ordem cronológica e pelos seguintes critérios: autor, ano, título, objetivo, metodologia, resultados e conclusão. No tocante aos resultados, foram realizadas as análises dos 09 artigos selecionados de acordo com eixos temáticos, dividindo-os em categorias análogas. Os artigos elencados através do levantamento nas bases de dados estão representados no quadro 01, abaixo.

**Figura 01:** Fluxograma analítico do levantamento bibliográfico





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

**Quadro 1-** Sínteses dos resultados em relação ao nível e atividade física dos adolescentes brasileiros

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Lima <i>et al.</i> (2013)	Perfil sociodemográfico e nível de atividade física em adolescentes escolares	Descrever o nível de atividade física em adolescentes escolares, associando o mesmo com o perfil sociodemográfico.	O estudo teve a participação de 59 alunos do sexo masculino e feminino de 13 a 19 anos do 9º ano do ensino fundamental da rede municipal da cidade do Paulista. Análise de caráter qualitativo e quantitativo. O Questionário utilizado foi do Global School-based Student Health Survey e Questionário contendo duas perguntas subjetivas sobre a frequência e a duração da atividade física. Para categorizar o nível de atividade física foram considerados ativos aqueles que praticavam atividade física de moderada a vigorosa com duração de 60 minutos ou mais e frequência de 5 vezes na semana e foram considerados sedentários os aqueles que não se ajustaram ao padrão acima.	Dentre os adolescentes, a prevalência de sedentários foi (79.7%) e ativos (20.3%). Os dados do nível de atividade física mostraram associação significativa com a idade e a escolaridade da mãe.	Os dados evidenciaram a prevalência de adolescentes sedentários e abaixo das recomendações de prática de atividade física para saúde, algo que apóia a necessidade de políticas públicas voltadas para promoção de um estilo de vida mais ativo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Cabrera <i>et al.</i> (2014)</p>	<p>Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do Sudoeste de São Paulo</p>	<p>Verificar a prevalência de sobrepeso, obesidade e o nível de atividade física segundo o sexo de crianças e adolescentes de escolas públicas da cidade de Nantes, São Paulo, Brasil.</p>	<p>O estudo teve a participação 232 adolescentes com idade de <math>13,2 \pm 1,83</math> anos do sexo masculino e feminino de duas escolas. Análise de caráter. Transversal. Foram utilizados Questionários contendo dados antropométricos como: Índice de massa corporal pela idade (IMC/idade) e circunferência abdominal e outro Questionário para análise do nível de atividade física.</p>	<p>A prevalência dos indivíduos com sobrepeso ou obesidade, foi (30.59%) e foram encontradas diferenças significativas no valor da circunferência abdominal no sexo feminino. Nos dados do nível de atividade física verificou-se que os adolescentes estão inativos (50.86%) e irregularmente ativos (62.44%). Foi evidenciado também que o sexo feminino está prevalentemente mais inativo em relação ao sexo masculino.</p>	<p>Estes dados apontaram consideráveis riscos para estes indivíduos como: complicações cardiovasculares e musculoesqueléticas no decorrer da vida.</p>
---	---	--	---	--	--



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Luciano <i>et al.</i> (2016)	Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis	Aplicar Questionário para avaliar o nível de atividade física realizada e suas correlações com estágios da puberdade e índice de massa corporal (IMC) em adolescentes saudáveis matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Taubaté, SP, Brasil.	O estudo teve a participação de 202 adolescentes saudáveis, com idade de 9 a 17 anos da rede municipal de ensino da cidade de Taubaté, SP, Brasil. Foram divididos em grupos etários (9-11 anos) pré púberes; (12-14) púberes e (15-17 anos) pós púberes. Análise de caráter Transversal. O Questionário utilizado foi o (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física e sua correlação com peso, altura e IMC.	Foram identificados no grupo 9-11 anos sobrepeso (30.2%) e obesos (28.6%). O grupo de 9-11 anos apresentou números de dias significativamente menores em relação aos demais grupos em relação ao tempo e atividade física ( $p < 0,001$ ), porém, foram prevalentes em relação aos demais grupos no quesito atividades lúdicas moderadas. O grupo 15-17 anos foi prevalente quanto ao tempo total gasto sentado.	Esses dados alertam para políticas de prevenção com o objetivo de promover a atividade física na infância e na adolescência, instituindo uma base consistente para reduzir os índices de sedentarismo nesta faixa etária, colaborando para que sejam adultos ativos a fim de que tenham qualidade de vida positiva.
------------------------------	---	--	---	--	---



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Eckhardt <i>et al.</i> (2017)</p>	<p>Padrões alimentares e nível de atividade física em adolescentes escolares</p>	<p>Identificar o estado nutricional, padrões alimentares e nível de atividade física em adolescentes</p>	<p>O estudo teve a participação de 276 adolescentes, com idade de 14 a 17 anos. Análise de caráter Transversal e analítico. Foram aplicados Questionários para avaliar O estado nutricional por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) e a medida da Circunferência da Cintura. Para avaliar a ingestão e as práticas alimentares, foi aplicado o Questionário adaptado da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar e para qualificar o nível de atividade física foi utilizado Physical Activity Questionnaire.</p>	<p>Foram identificados como eutróficos (89.9%) e apresentavam risco para doenças cardiovasculares (27.2%). Desses pertenciam ao padrão saudável (62.5%) e com excesso de massa corporal (56.2%). Os adolescentes não apresentaram riscos para doenças cardiovasculares independente dos padrões alimentares. Quanto ao NAF, o tempo médio gasto sentado em um dia letivo foi de 653,33 minutos (dez horas e 53 minutos), enquanto o tempo médio gasto sentado em dias não letivo foi de 511,14 minutos (oito horas e 31 minutos).</p>	<p>Esses dados deixam em alerta, uma vez que, embora partes desses adolescentes tenham um padrão alimentar vantajoso e sejam ativos, uma parcela prevalente consome alimentos não saudáveis e têm altos Índices de sedentarismo, o que pode conduzir a complicações de saúde na idade adulta.</p>
--------------------------------------	--	--	---	---	---



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Marques <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Estilo de vida saudável dos adolescentes</p>	<p>Analisar como a idade muda o estilo de vida saudável dos adolescentes.</p>	<p>O estudo teve a participação de 148.839 adolescentes. Sendo do sexo feminino (52.0%) e sexo masculino (48.0%) com idade entre 11 e 15 anos. Análise de caráter transversal. A pesquisa foi executada por meio de aplicação e Questionário elaborado através de um escore composto de um estilo de vida saudável, combinados de atividade física diária, consumo diário de frutas e vegetais e comportamento sedentário baseado em tempo de tela, abstinência de álcool e de produtos de tabaco. As medidas do estilo de vida saudável foram baseadas em respostas autorreferidas.</p>	<p>Foram identificados um escore perfeito no estilo de vida saudável no grupo de 11 anos nos meninos (4.7%) e nas meninas (4.4%) no grupo de 13 anos meninos (3.0%) e meninas (2.0%) e no grupo de 15 anos meninos (0,8%) e meninas (1.5%) Com o aumento da idade, a prevalência de adolescentes com estilo de vida saudável é reduzido em relação atividade física, há uma forte queda em sua prática dos 11 a 15 anos.</p>	<p>Os dados sugerem que os adolescentes não mantêm um estilo de vida saudável, desta forma fica a reflexão de que ainda há muito a ser trabalhado na promoção de um estilo de vida saudável e na conscientização dos adolescentes sobre os riscos potenciais para o seu estado de saúde geral.</p>
-------------------------------------	---	---	--	--	--



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Victo <i>et al.</i> (2021)</p>	<p>Estado nutricional, atividade física, comportamento sedentário, dieta e estilo de vida na infância: uma análise de doenças respiratórias na adolescência</p>	<p>Avaliar a associação entre estado nutricional, atividade física, comportamento sedentário, dieta e estilo de vida na infância e doenças respiratórias durante a adolescência.</p>	<p>Foram avaliados 168 escolares do sexo masculino (56.0%), quanto às prevalências de asma e rinite observadas foram respectivamente (15.5%) e (25.6%), Estudo prospectivo realizado em caracterizado por duas etapas: na 1ª etapa a amostra infância (9–11 anos), e na 2ª na adolescência (14–16 anos). Foram utilizados os Indicadores do estilo de vida (composição corporal, atividade física, comportamento sedentário, dieta) Questionário do <i>International Study of Asthma and Allergies in Childhood</i> (ISAAC) para o diagnóstico de doenças respiratórias (asma e/ou rinite). O padrão alimentar foi empregado o <i>Diet and Lifestyle Questionnaire</i>, que tem questões sobre a frequência alimentar por meio de uma lista contendo 23 alimentos e bebidas. O mesmo Questionário avalia também tempo de tela como uso da televisão, vídeo game e computador.</p>	<p>Foi identificado quer consumir leite integral ter televisão no quarto e praticar aulas de educação física (<math>\geq 2</math>) vezes/semana na infância foi significativamente associado com a presença de asma na adolescência</p>	<p>Os dados sugerem que o diagnóstico de asma na adolescência esteve relacionado ao maior consumo de leite integral à menor quantidade de aulas de educação física por semana. Em relação à rinite, os fatores que apresentaram maior risco foram ser do sexo feminino e consumir leite integral. Políticas públicas devem ser dirigidas para um estilo de vida saudável e a prevenção de doenças respiratórias tanto na infância como em outras fases da vida.</p>
-----------------------------------	---	--	---	---	---



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Silva <i>et al.</i> (2022)</p>	<p>Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares</p>	<p>Estimar a prevalência dos níveis insuficientes de atividade física e fatores associados entre adolescentes.</p>	<p>Participaram do estudo 2.040 adolescentes distribuídos em 21 escolas. Entre os participantes, eram do sexo feminino (54.4%), com idade de 16 a 17 anos (59.2%) Trata-se de um estudo transversal e analítico. Utilizou-se o autopercepção do IPAQ, versão curta, para avaliar o nível de atividade física, classificando os adolescentes em ativos, irregularmente ativos e fisicamente inativos. Variáveis de exposição foram organizadas em blocos: perfil sociodemográfico, consumo alimentar, uso de álcool/drogas, condições de saúde e aulas de educação física escolar.</p>	<p>Foram identificados que no total, estavam irregularmente ativos (21.3%) e fisicamente inativos (23.7%). As chances de serem irregularmente ativos foram prevalentes no sexo feminino (OR = 1,39; IC95%: 1,01 – 1,91), que consumiam poucas frutas (OR = 1,54; IC95%: 1,00 – 2,37), não estavam fazendo nada em relação ao peso corporal (OR = 1.78; IC95%: 1.34 – 2,37) e com autopercepção de saúde regular (OR = 1.75; IC95%: 1.27 – 2.42). Os sujeitos de maior renda apresentaram-se fisicamente inativos em relação àqueles com menor renda e que consumiam frutas raramente (OR = 1.76; IC95%: 1,22 – 2.55), com boa autopercepção de saúde (OR = 1.54; IC95%: 1.15 – 2.07) e sem interesse pelas aulas de educação física (OR = 1.69; IC95%: 1.02 – 2.81).</p>	<p>Os dados sugerem prevalência de adolescentes inativos fisicamente, indicando a importância da intervenção de programas relacionados à promoção da prática de atividade física na adolescência. A educação física escolar também pode ser um meio favorável para essa intervenção a fim de despertar nesse grupo a necessidade de se manter um estilo de vida ativo, devido ao espaço favorável apoio, supervisão e orientação profissional.</p>
-----------------------------------	---	--	---	--	--



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

<p>Ferreira; Sedorko (2022)</p>	<p>Nível de atividade física entre os estudantes do ensino médio de colégios públicos da cidade de Ponta Grossa-PR</p>	<p>Verificar eventuais diferenças no nível de atividades físicas entre alunos do sexo masculino e feminino.</p>	<p>O estudo teve a participação de 62 estudantes com idade entre 15 e 17 anos, sendo (28) do sexo masculino (28) e do sexo feminino (34) selecionados aleatoriamente em duas escolas públicas. Estudo de caráter descritivo, executado por meio do Questionário de Atividades Físicas Habituais, o respectivo instrumento aborda apontamentos relacionados às atividades ocupacionais diárias e de lazer, e escores para classificar o nível de atividades nas seguintes categorias: Inativo, Pouco Ativo, Moderadamente Ativo e Muito Ativo.</p>	<p>Foram identificados que os estudantes apresentam níveis de atividades físicas considerados satisfatórios (53.1%), inativos (17.7%) pouco ativos e moderadamente ativos (29.0%) e muito ativos (24.1%). No tocante à classificação do nível de atividades físicas por sexo, houve prevalência de inatividade física entre o sexo feminino sendo inativas (20.5%) e pouco ativas (32.3%) em relação ao sexo masculino respectivamente inativos e pouco ativos (14.2%) e (25%).</p>	<p>Os dados sugerem prevalência de adolescentes fisicamente ativos, porém, boa parte da amostra evidenciou um comportamento sedentário, situação inquietante tendo em vista que atualmente há um aumento na obesidade e demais doenças hipocinéticas em todo o mundo. No tocante a prevalência de inatividade física entre o sexo feminino, acredita-se que esses resultados estejam associados aos aspectos socioculturais, uma vez que, meninos são estimulados desde a idade precoce a realizarem atividades mais intensas, enquanto, as meninas são mais direcionadas para os cuidados da família e do lar.</p>
---	--	---	---	---	---



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Furtado <i>et al.</i> (2023)	Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes	Analisar os fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes	Participaram do estudo 219 adolescentes, com média de idade de 15,7 anos, sendo do sexo feminino e (52.5%) e de classe média a (51.1%).  Estudo transversal, de abordagem quantitativa, foi utilizado o Questionário auto aplicado composto por escalas validadas como: Escala de Autoestima de Rosenberg; Eating Attitudes Test (EAT-26); Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD); Questionário Socioeconômico e <i>Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).	Foram identificados como: ativos (51.1%); muito ativos (55.3%); com autoestima baixa (39.3%); apresentaram risco para desenvolver transtorno alimentar (17.8%); risco para sintomas de ansiedade grave (12.3%) e risco para sintomas de depressão moderada (13,3%). Os fatores associados ao nível de atividade física foram a autoestima e o risco para depressão.	Os dados sugerem que a intervenção precoce de adolescentes com baixa autoestima e risco para sintomas de depressão pode constituir de um planejamento inicial para concretizar ações a fim de estimular e favorecer a prática de atividade física.  A criação de Políticas Públicas objetivadas à prática e exercícios pode ser um meio de se alcançar a promoção da saúde e prevenção de doenças tanto de caráter físicas quanto mentais.
------------------------------	---	---	---	---	--

### DISCUSSÃO

Em relação aos resultados desta pesquisa, verificaram-se resultados significantes em relação ao nível e atividade física dos adolescentes brasileiros.

No primeiro estudo Lima *et al.*, (2013) destacam a proporção de adolescentes sedentários de 79,7% e ativos 20,3%, constatando também prevalência de adolescentes abaixo das recomendações de prática de atividade física para saúde, algo que apoia a necessidade de políticas públicas voltadas para promoção de um estilo de vida mais ativo.

Diante disso, Villanueva (2018) afirma que as crianças e adolescentes são um grupo que cada vez mais estão causando preocupações aos órgãos de saúde pública, devido ao surgimento crescente e precoce de doenças degenerativas.

Sob essa perspectiva, isso ocorre devido ao advento da cultura digital, que possibilitou grandes mudanças sociais, assim como, o avanço das tecnologias de informação e comunicação e maior acesso das crianças nesse meio, devido à maior disponibilidade de computadores, celulares etc., envolvendo os adolescentes em novas formas de interações e a partir disso, causando o afastamento das práticas de atividades físicas, dentro e fora do ambiente escolar (Raistenskis *et al.*, 2015).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

Em seguida, no segundo estudo, Cabrera *et al.* (2014) observaram adolescentes prevalentemente inativos ou hipoativos 62,68%, com prevalência de sedentarismo no grupo do sexo feminino. Esse fato evidencia o grave risco que esses indivíduos correm de desenvolver complicações cardiovasculares e musculoesqueléticas ao longo da vida.

Com esses dados, Nascimento (2022) conclui que a existência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes é clara, posto que, os adolescentes também apresentavam pelo menos dois fatores de risco cardiovascular e mais da metade apresentava três fatores de risco. Os mais comuns foram o sedentarismo e os maus hábitos alimentares. Existem vários fatores que podem afetar e impactar negativamente um estilo de vida saudável, portanto, é fundamental avaliar minuciosamente esses fatores e sua etiologia nesta população e com base nessa avaliação tomar medidas de promoção e prevenção da saúde para evitar o declínio na frequência desses fatores. Hábitos saudáveis nesta fase da vida são fundamentais para a saúde cardiovascular futura.

Quanto à prevalência de inativos no grupo do sexo feminino é importante ressaltar que, as diferenças já se manifestam tanto dentro quanto fora da escola, posto que, temos na mídia uma hipersexualização da mulher no esporte e dentro dos campos escolares temos meninas tomando poucos espaços nas práticas desportivas (Araulo; Alexandre, 2017).

Souza *et al.* (2014) também destacam outro aspecto que também podem favorecer ou prejudicar o desempenho de habilidades motoras entre meninos e meninas, a exemplo o contexto cultural associado ao uso de brinquedos, uma vez que, na infância as crianças são estimuladas a praticar atividades relacionadas ao seu gênero. Nas brincadeiras, as meninas são incentivadas a realizar atividades relacionadas à motricidade fina como: brincar de panelinha e de boneca, enquanto os meninos são estimulados a desenvolverem atividades de motricidade mais complexa que envolva força e velocidade, a exemplo, correr e jogar bola, desta forma, isso reflete um comportamento mais sedentário entre as mulheres.

Com esses dados, Nascimento (2022) conclui que a existência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes é clara, posto que, os adolescentes também apresentavam pelo menos dois fatores de risco cardiovascular e mais da metade apresentava três fatores de risco. Os mais comuns foram o sedentarismo e os maus hábitos alimentares. Existem vários fatores que podem afetar esses fatores e impactar negativamente um estilo de vida saudável, portanto, é fundamental avaliar minuciosamente esses fatores e sua etiologia nesta população e com base nessa avaliação tomar medidas de promoção e prevenção da saúde para evitar o declínio na frequência desses fatores, posto que, hábitos saudáveis nesta fase da vida são fundamentais para a saúde cardiovascular futura.

No terceiro estudo Luciano *et al.* (2016) reforçam que o grupo de 9 a 11 anos, considerado pré-adolescente, apresentou dados significantes em relação às atividades de lazer moderadas em comparação aos demais grupos. É notável para Oliveira (2020) que as crianças estão se tornando cada vez mais sedentárias e privadas de experiências de movimento e aventuras lúdicas. As crianças



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

e adolescentes de hoje estão evitando práticas corporais, jogos e brincadeiras e se entregando a todas as possibilidades permitidas pelas novas tecnologias e modernização.

No quarto estudo, Eckhardt *et al.*, (2017) comprovam que os dados são preocupantes para uma parte da população. Embora alguns destes adolescentes tenham hábitos alimentares saudáveis e sejam ativos, uma proporção significativa consome frequentemente alimentos não saudáveis e têm um elevado nível de sedentarismo, o que pode levar a problemas de saúde enquanto adultos no futuro.

Segundo Seth e Sarangi (2017), estimular as pessoas a serem ativas pode trazer contribuições para sua qualidade vida buscando também dados que aumentem o conhecimento em relação ao estilo de vida, aptidão física e qualidade de vida e presumíveis benefícios para a saúde.

No quinto estudo Marques *et al.*, (2018) sugerem que os adolescentes não mantêm estilos de vida saudáveis, portanto, permanece a ideia de que ainda há muito trabalho a ser feito para promover estilos de vida saudáveis e aumentar a consciência dos adolescentes sobre os potenciais riscos para a sua saúde geral.

Segundo Souza e Kerbauy (2015), os principais benefícios para a saúde do exercício regular concentram-se na redução da gordura corporal, aumento da força e massa muscular densidade óssea e flexibilidade, aumento do volume sistólico, capacidade aeróbica aumento da ventilação pulmonar, melhoria diminuição da pressão arterial, melhoria da sensibilidade à insulina, redução da frequência cardíaca descanso, além de melhorar os componentes psicológicos, como autoestima, autoconceito, imagem corporal, função cognitiva e redução do uso de drogas.

No sexto estudo, segundo Victo *et al.* (2021) os dados sugerem que o diagnóstico da asma na adolescência estava associado ao maior consumo de leite integral e ao menor número de aulas de educação física por semana. Em relação à rinite, os fatores que representam maior risco são o consumo de leite integral pelas meninas políticas públicas que devem ter como objetivo a adoção de um estilo de vida saudável e a prevenção de doenças respiratórias na infância e nas demais fases da vida.

De acordo com Marcino *et al.* (2022), os resultados deste estudo apoiam a identificação de uma caracterização multifatorial da definição de asma. As estratégias de prevenção e controle devem se concentrar em grupos de adolescentes que vivem em condições familiares, nutricionais e comportamentais inadequadas.

No sétimo estudo, Silva *et al.* (2022) identificaram que os adolescentes estavam inadequadamente ativos 21,3% e fisicamente inativos 23,7% com prevalência de inadequadamente ativos no sexo feminino. Os dados alertam para a importância de programas de intervenção para promoção da atividade física em adolescentes. A educação física nas escolas também pode ser um veículo preferencial para esta intervenção estimular a necessidade de um estilo de vida ativo nos adolescentes, pois proporciona um espaço favorável para apoio, supervisão e orientação profissional.

De fato, o professor de Educação Física e toda a comunidade escolar ajudarão a estimular a formação de cidadãos capazes de atuar em favor da melhoria dos níveis de saúde pessoais e da coletividade (Antunes; Knuth, 2021). Pinto e Silva (2020) ainda afirmam que a escola é um importante

**RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia**



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

local para a promoção da saúde, tendo em vista o público que a compõe e sua tendência a desenvolver cidadãos capazes de intervir na esfera social

No oitavo estudo Ferreira; Sedorko (2022) conclui que com o aumento alarmante da obesidade e de outras doenças que prejudicam a mobilidade em todo o mundo, destaca-se a importância dos professores de educação física no seu papel de transmissores de conhecimentos em saúde.

Segundo Silva *et.al.* (2017), um dos espaços para discutir o sedentarismo e a inatividade física com os adolescentes pode ser na escola por meio da educação física escolar, tendo em vista que por meio desta disciplina é possível discutir os saberes advindos da sociedade sobre o corpo e o movimento, com as possibilidades de apoio, restauração e manutenção de saúde, passando por ser um momento de grande influência na prática de atividade física para os adolescentes.

E finalizando a respectiva discussão o nono estudo Furtado *et al.* (2023) afirmam que a intervenção precoce para jovens com baixa autoestima e em risco de sintomas depressivos pode indicar programas de intervenções desenvolvendo políticas públicas que visem a prevenção de doenças físicas e mentais por meio da prática de exercícios como meio de promoção da saúde.

Piola *et al.* (2020) ainda afirmam que a comunidade científica cita a atividade física regular e o estilo de vida ativo como um importante meio de medidas preventivas e estratégicas para promover a saúde, estimular mudanças, ajudar a promover a melhoria do desempenho físico, reduzir a ansiedade, depressão, fadiga, estresse físico, pressão alta e percentual de gordura.

### CONSIDERAÇÕES

A partir da análise do estilo de vida e do nível de atividade física, os dados sugerem que os adolescentes possuem um estilo de vida sedentário e com níveis de atividade física entre o regular e o baixo. Os principais parâmetros analisados que acarretam o estilo de vida desses jovens foram: o sedentarismo e a má alimentação, o que os coloca em situação de alerta, uma vez que, um estilo de vida sedentário é um fator chave na propagação de doenças degenerativas conduzindo às taxas de mortalidade mais elevadas e aquisição de doenças incluindo hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de câncer, cardiopatias isquêmicas e isquemias cerebrais nitidamente associadas ao sedentarismo.

Portanto, os exercícios físicos bem planejados e focados trazem benefícios físicos relevantes para os adolescentes que incluem aumento da massa muscular, redução do tecido adiposo e consequente redução da massa corporal, além dos benefícios para a saúde mental como redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

Dessa forma, não se pode menosprezar o papel da Educação Física escolar de forma positiva, uma vez que, suas ferramentas podem influenciar positivamente, por meio de seus conteúdos de intervenção como: jogos, danças, lutas, ginástica, esportes etc.

No tocante às limitações do estudo, a pesquisa de revisão bibliográfica limita alguns questionamentos mais profundos principalmente em relação ao nível de atividade física e fatores associados, como: fatores socioeconômicos, fatores culturais incluindo diferenças na questão do

**RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia**



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Régis de Meneses Sousa Carvalho

desempenho motor entre homens e mulheres e fatores que levam ou não a adesão à prática de exercícios

Portanto, sugerem-se mais pesquisas nesta temática, comparando o estilo de vida em diferentes faixas etárias, diferenças entre gênero e diferenças sociais para que assim se possa aperfeiçoar o desenvolvimento de profissionais preparados para intervir na promoção da saúde e da qualidade de vida neste público que requer bastante cuidado e precaução.

### REFERÊNCIAS

- ANTUNES, P. C.; KNUTH, A. G. Saúde e educação são temas pertinentes à licenciatura e ao bacharelado em educação física? **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, p.1-11, 2021.
- ARANHA, Á.; TEIXEIRA, N. Relação entre a prática de atividade física e o estado de bem-estar em adolescentes. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 32, p. 21–30, 2017.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 2011.
- BERGMANN, G. G. *et al.* Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Revista de Medicina**, v. 49, n. 4, p. 293-02, 2016.
- CABRERA, T. F. C. *et al.* Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo. **Journal of Human Growth and Development**, v. 24, n. 1, p. 1-6, 2014.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, Washington, D.C., v. 100, n. 2, p. 126–31, 1985.
- COELHO, B. **Revisão integrativa de literatura**: guia simples para aprender como fazer. Disponível em: <https://blog.mettzer.com/revisaointegrativa/#:~:text=A%20busca%20de%20literatura%20deve,delimita%C3%A7%C3%A3o%20geral%20da%20sua%20pesquisa>. Acesso em: 23. nov. 2022.
- COLEDAM, D. H. C.; FERRAIOL, P. F. Engagement in physical education classes and health among young people: does sports practice matter? A cross-sectional study. **Medical Journal**, v.135, n. 6, p. 548-55, 2017.
- ECKHARDT, J. P. *et al.* Padrões alimentares e nível de atividade física em adolescentes escolares. **Ciência & Cuidado da Saúde**, v. 16, n. 2, p. 1-8, 2017.
- FERREIRA, J. I.; SEDORKO, C. M. Nível de atividade física entre os estudantes do ensino médio de colégios públicos da cidade de Ponta Grossa-PR. **Temas em Educação Física Escolar**, v. 7, n. 1, p. 01-13, 2022.
- FREDRICKS, J. A.; ECCLES, J. S. Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. **Development e Psychology**, v. 42, n. 4, p. 698-13, 2006.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

FURTADO, A. R. *et al.* Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 32, n. 1, p. 1-13, 2023.

HOWLEY, E. T. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 33, n. 6, p. 364-369, 2001.

KOOGN, G.; PESCATELLO, L. S. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. n. 09, c. 01, 2014.

LIMA, N. N. *et al.* Perfil sociodemográfico e nível de atividade física em adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 12, n. 39, p. 1-7, 2014.

LUCIANO, A. P. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016.

MARCINO, L. F. *et al.* Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista Enfermagem**, v. 35, n. 1, p.1-8, 2022.

MARQUES, A. *et al.* Adolescents' healthy lifestyle. **Jornal de Pediatria**, v. 96, n. 2, p. 217-224, 2020.

NASCIMENTO, J. A. *et al.* Presença de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes. **Cadesp**, v. 16, n. 1, p. 42- 48, 2022.

OMS. **Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 07 out. 2023.

PEREIRA, F. B. *et al.* Sports participation among brazilian adolescents and children: systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 24, n. 1, p. 1-11, 2022.

PINTO, M. B.; SILVA, K. L. Promoção da saúde na escola: discursos, representações e abordagens. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 3, p.1-7, 2020.

PIOLA, T. S. *et al.* Aplicativos para estimular a prática de atividade física em crianças e adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde e pesquisa**, v. 3, n. 3, p.665-673, 2020.

RAISTENSKIS, J. *et al.* Physical Activity and Sedentary Screen Time in Obese and Overweight Children Living in Different Environments. **Central European Journal of Public Health**, v. 23, n. 1, p. 37-43, nov. 2015.

RODRIGUES, B. **A relação entre sedentarismo e obesidade nos custos de saúde**. [S. l.: s. n.], 2019. Disponível em: <https://gogood.com.br/blog/sedentarismo-e-obesidade/>. Acesso em: 16. nov. 2022.

SETHI, P.; SARANGI, S. R. Internet of things: architectures, protocols, and applications. **Journal of Electrical and Computer Engineering**, v. 12, n. 1, p.1-26, 2017.

SILVA, F. G. J. *et al.* Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolares. **Revista SFM**, v. 5, n. 1, p. 1-7, 2017.

SILVA, N. S. S. *et al.* Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 27, n. 1, p. 1-9, 2022.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTILO DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES BRASILEIROS  
Eristanha Fernandes de Sousa, Geisa Camile de Alencar Romão, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

SIQUEIRA, A. C. P. *et al.* A inatividade física como fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade entre escolares adolescentes de Fortaleza, Ceará, Brasil. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n.6, p. e361628, 2022.

SOUZA, K. R.; KERBAUY, M. T. M. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa - qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, v. 31, n. 61, p. 21-44. 2015.

SOUZA, N. S. S. *et al.* Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 12, n. 1, p.1-9, 2022.

TULL, M. T. *et al.* Exploring the role of sedentary behavior and physical activity in depression and anxiety symptom severity among patients with substance use disorders. **Mental Health and Physical Activity**, v. 14, p. 98–102, 2018.

VICTO, E. R. *et al.* Estado nutricional, atividade física, comportamento sedentário, dieta e estilo de vida na infância: uma análise de doenças respiratórias na adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, n. 1, p. 1-11, 2021.

VILLANUEVA, M. S. **A função social da educação física escolar no combate ao sedentarismo.** [S. l.]: Dia a Dia Educação, 2018. Disponível em:  
<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/990-4.pdf>. Acesso em: 16. nov. 2022.