



Aderência da atividade física e lazer em adolescentes

Adherence to physical activity and leisure in adolescents

Misael Feliciano de Moura¹, Josiane Fujisawa Filus de Freitas², Vivian Mendes de Souza², Gustavo Levandoski^{1,2}

1- Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, PE – Brasil.

2- Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, MS – Brasil.

RESUMO

Objetivo: investigar o nível de interesse dos jovens em participar das aulas de educação física, sua prática esportiva fora do ambiente escolar e os seus hábitos de lazer no tempo livre e comparar estas variáveis pelo sexo dos participantes. **Método:** participaram do estudo 621 estudantes do ensino médio de uma Escola de referência da cidade de Petrolina-PE; a escolha dos investigados foi intencional e por acessibilidade. **Resultados:** do total de 621 alunos pesquisados 78,6% gostam das aulas de Educação Física; 63,1% desse total responderam não praticar nenhum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas; 38,6% demonstraram que o esporte é bastante importante, em contrapartida 57,9% dos investigados apresentou se-dentarismo quanto os hábitos de lazer durante os finais de semana. Das relações entre os sexos: 8,5% e 29,3% do público masculino e feminino respectivamente, respondeu não gostar das aulas de educação física; 60,1% do público masculino respondeu praticar algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas, enquanto que apenas 21,3% do público feminino apresentou o mesmo resultado; 19,7% do masculino pratica as atividades físicas extraescolares cinco vezes por semana e 14,8% do feminino pratica na mesma intensidade; não foi encontrada diferença significativa quanto aos hábitos de lazer durante os finais de semana e 5,3% daqueles que praticam esporte após as aulas responderam não gostar das aulas de educação física contra 64,2% dos não praticantes. **Conclusão:** constatou que o público masculino apresentou um maior interesse pelas aulas de Educação Física, bem como é grupo de alunos que mais pratica atividades esportivas fora do ambiente escolar, mas nos finais de semana os participantes em sua totalidade preferem adotar hábitos sedentários em seu tempo livre.

glevandoski@gmail.com

Palavras-chave:
Atividade Física;
Atividade Motora;
Lazer;
Sedentarismo;
Estudantes.

ABSTRACT

Objective: to investigate the level of interest of young people in participating in physical education classes, practice outside the school environment and their leisure habits in free time and to compare these variables by the sex of the participants. **Method:** 621 high school students participated in the study of a Reference School of the city of Petrolina-PE, Brazil. The choice of the subjects was intentional and by accessibility. **Results:** of the total of 621 students surveyed, 78.6% liked Physical Education classes; 63.1% of this total answered not to practice any sport or physical exercise after school hours; 38.6% demonstrated that sport is quite important, in contrast 57.9% of the subjects were sedentary about their leisure habits during the weekends. Of the relations between the sexes: 8.5% and 29.3% of the males and females, respectively, responded not to like physical education classes; 60.1% of the males responded practicing some sport or physical exercise after school hours, while only 21.3% of the females answered the same; 19.7% of males practice extracurricular physical activities five times a week and 14.8% of females practice at the same intensity; There was no significant difference in leisure habits during the weekends and 5.3% of those who practice sports after school did not like physical education classes compared to 64.2% of those who did not. **Conclusion:** it was found that the males presented a greater interest by Physical Education classes, as well as a group of students who practice more sports outside the school environment, but on weekends the participants in their entirety prefer to adopt sedentary habits in their free time.

Keywords:
Physical activity;
Motor Activity;
Leisure;
Adherence;
Students.



INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as pesquisas relacionadas à atividade física, principalmente aquelas em que associam a prática regular de atividade física como promotora de saúde, enfatizaram diferentes tipos de população tais como: idosos,¹ portadores de doenças crônicas degenerativas,^{2,3,4} e principalmente estudantes,^{5,6,7} trazendo semelhantes conclusões a respeito da prática da atividade física e seus benefícios para a saúde.

A atividade física possibilita a redução da ansiedade e depressão, melhora o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumenta o vigor e a capacidade de lidar com os fatores psicossociais do estresse, melhorando a sensação de bem-estar e os estados de tensão.⁸⁻¹⁰

Apesar de todas as evidências científicas em torno das melhorias que a prática de atividade física proporciona, tem aumentado cada vez mais o comportamento de inatividade física no lazer, principalmente no que diz respeito à população adolescente.¹¹ Este fator pode estar relacionado às transformações que ocorreram nos últimos tempos como: o urbanismo crescente; e o avanço tecnológico que, além de contribuir para um lazer passivo onde os adolescentes preferem em seu tempo livre utilizar eletrônicos e assistir televisão, foi fator positivo para o distanciamento social dos adolescentes.¹²

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)¹³ a atividade física é necessária em todas as idades e deveria ser proporcionada a todas as crianças e adolescentes. Sendo assim conhecer quais fatores podem motivar na sua aderência, de maneira que ela seja escolhida como uma prática de lazer é de suma importância, motivando um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

A literatura tem demonstrado em relação às meninas que a aderência a atividade física está mais associada a motivos sociais, obtenção de saúde, e por incentivo dos pais.¹⁴ Já, em relação aos meninos valorizam mais a concorrência e desenvolvimento de competências e habilidades, manter a forma.¹⁵ Desta forma a educação física escolar é um meio propício para a prática de atividade física, promovendo vivências que podem decidir suas escolhas por toda vida.¹⁶

Crianças e adolescentes do sexo masculino são mais assíduos nas aulas de educação física.⁶ Ter percepção de atividade física igual ou superior para a

idade, frequentar lugares para prática esportiva uma ou mais vezes por semana são fatores positivos para a prática de exercícios, sendo que jovens que praticam esportes fora do ambiente escolar tem uma maior participação nas aulas de educação física.⁶

O objetivo do presente estudo foi investigar sobre qual o nível de interesse dos adolescentes em participar das aulas de educação física, e a prática esportiva fora do ambiente escolar, bem como sobre seus hábitos de lazer no tempo livre e comparar estas variáveis pelo sexo dos participantes.

MÉTODO

Esta pesquisa trata-se de um estudo transversal do tipo descritiva, com delineamento não probabilístico, realizado com 621 adolescentes do ensino médio de uma Escola de referência da cidade de Petrolina-PE, escolhidos de forma intencional e por acessibilidade.

O instrumento de pesquisa utilizado foi construído pelos autores a partir de estudos^{17,9,10} com a preocupação de verificar os principais hábitos relativos a satisfação com a disciplina de Educação Física na escola e a aderência da prática de atividade física em seu tempo livre. Assim buscou-se com o questionário averiguar: (1) Você faz Educação Física porque gosta ou porque é obrigatório? (2) Você pratica algum esporte ou exercício físico depois das aulas? (2.1) Se sim, quantos dias por semana você pratica? (2.2) Se sim, qual o tempo de prática nesta atividade? (3) Qual a importância do esporte ou do exercício físico em sua vida? (4) Durante os finais de semana, o que você faz nas suas atividades de lazer? (5) Qual Esporte você pratica ou gostaria de Praticar?

O estudo respeitou as diretrizes referentes às pesquisas envolvendo seres humanos, sendo apreciada pelo Comitê de Ética e Pesquisas da UFGD, sob número 57466716.2.0000.5160. A análise dos dados referente às questões (1, 2, 3 e 5) foi realizada por meio de estatística descritiva (frequência). Para questão (4) foi adotado a técnica da análise de conteúdo descrita por Bardin,¹⁸ onde as atividades de lazer foram categorizadas como (lazer sedentário; lazer levemente sedentário; e lazer ativo). Foi realizada uma análise inferencial através do teste não paramétrico de (U de Mann Whitney e Chi-quadrado) para comparar as respostas entre o sexo dos participantes, adotando um valor de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico serão apresentados os resultados e as discussões, analisando-se os objetivos que foram previamente descritos. Dessa maneira, inicialmente foi quantificado o total dos investigados a respeito das

questões propostas e posteriormente realizada a comparação em relação ao sexo e a prática esportiva depois do horário das aulas. Por último foi apresentada a preferência esportiva dos estudantes pesquisados.

Tabela 1 - Frequência descritiva em relação ao total de participantes (n=621)

1- Você faz as aulas de Educação Física porque gosta ou porque é obrigatório?	Porque gosta		Porque é Obrigatório		
	78,6%		21,4%		
2- Você pratica algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas?	Não		Sim		
	63,1%		35,7%		
2.1- Em relação a anterior. Se Sim, quantos dias por semana você pratica?	1	2	3	4	5
	21%	29%	23,3%	9,2%	17,6%
2.2- Em relação a anterior. Se sim, qual o tempo de pratica nesta atividade?	Menos de 1 ano	1 ano	1 a 3 anos	Mais de 3 anos	
	29,2%	10,3%	18,6%	41,9%	
3- Qual a importância do esporte ou do exercício físico em sua vida, (considerando uma escala de 1 a 5).	1	2	3	4	5
	4,5%	9,4%	24,2%	23,3%	38,6%
4- Durante os finais de semana, suas atividades de Lazer envolvem hábitos:	Sedentário		Levemente ativo		Ativo
	57,9%		30,1%		11,8%

Foi possível verificar na tabela 1 que do total dos alunos pesquisados 78,6% gostam das aulas de Educação Física, demonstrando o interesse pela prática da atividade física entre os estudantes. Este dado indica que grande aceitação pelos alunos, entretanto pode ser interpretado como um alerta aos educadores para que as aulas sejam desenvolvidas de maneira cada vez mais criativa e atrativa, estimulando o aluno em sua totalidade, promovendo assim um aumento pelo interesse por parte daqueles alunos que não gostam das aulas.

De acordo com Chicati,¹⁹ o qual verificou um 85,8% de interesse dos alunos nas aulas de Educação Física não estão promovendo o estímulo desejado para aumentar a participação dos estudantes, os alunos acham que os conteúdos são os mesmos, não enxergam mudança nas aulas; essa autora alega que um dos motivos para o desinteresse seja realmente a carência de conteúdos, uma vez que ainda há interesse pelas aulas, porém os alunos que não se interessam alegam que a própria aula é um fator de desinteresse, além da falta de melhores locais para administração das aulas e a negligência com relação aos materiais apropriados.

O estudo apontou que a prática esportiva fora do ambiente escolar ainda é pouco vivenciada, uma vez que do total de 621 entrevistados 392 (63,1%)

responderam não praticar nenhum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas. Este resultado é preocupante, pois segundo Coledam⁶, jovens que praticam esportes fora da escola tem uma maior participação nas aulas de educação física. Apesar dos jovens reconhecerem os benefícios da prática esportiva, benefícios estes apontados por Guedes e Guedes,¹⁰ Matsudo,⁹ ainda assim não incorporaram como hábito o esporte em suas vidas, reforçando que o incentivo a prática esportiva deve começar já na infância, de forma que esta criança se torne uma pessoa ativa fisicamente. Sendo o esporte um importante meio de transformação social, faz se necessária a inclusão dos adolescentes nesta prática, a fim de promover um desenvolvimento sadio, não só físico, mas também psicossocial. O envolvimento de adolescentes em programas de promoção da saúde dentro do ambiente escolar ou fora dele, contribui para a redução da inatividade física.⁵

No estudo foi mostrado também que 35,7% praticam algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas, destes a maioria realizam essas atividades apenas duas vezes por semana, ficando evidente que a prática esportiva fora do ambiente escolar está longe do esperado. Será que isso pode estar acontecendo pela falta de incentivo por parte da escola, como também pelo excesso de exposição a pro-

duto eletrônico, como TV, celular, notebook? Ceschini⁵ apontam que a exposição a TV contribui para a inatividade física de crianças e adolescentes.

Com relação à pergunta 3 que indagava sobre a importância do esporte ou exercício físico na vida do público entrevistado, a maioria respondeu a opção 5, numa escala 1 a 5, 38,6% do total destacou que o exercício físico ou o esporte são de grande importância em suas vidas, porém ao analisar os hábitos de lazer durante os finais de semana, 57,9% se apresentam como sedentário. Desta forma acredita-se necessária verificar em futuras pesquisas conhecer quais aspectos podem motivar na adesão de um lazer fisicamente ativo ao público jovem.

Seguido de 30,1% que foram considerados levemente ativos e apenas 11,8% são considerados ativos, ou seja, apesar de considerarem o exercício físico muito importante, que traz benefícios para a Saúde, ainda assim não praticam nenhuma atividade de lazer ativa ou esporte. Analisamos que na sua maioria, estes jovens optam por levar uma vida de forma sedentária, isso não só nos fins de semanas, mas também nos outros dias, uma vez que os resultados da pesquisa apontam que aqueles que praticam algum esporte fora do ambiente escolar, o praticam apenas duas vezes por semana, levando a concluir que o índice de sedentarismo entre os adolescentes é bastante elevado.

Estes resultados corroboram com o estudo de Knuth²⁰ que afirma que somente 10,5% dos brasileiros com 14 anos ou mais de idade praticam atividades físicas de lazer conforme as recomendações necessárias para obtenção de níveis de saúde. O autor ainda refere o que outros estudos já vêm demonstrando: a pessoa diminui a atividade física no fim da adolescência, e, portanto, deve-se buscar promover hábitos saudáveis nessa faixa etária, criando um estilo de vida mais ativo fisicamente. Ainda de acordo com o estudo do autor, há uma elevada exposição dos brasileiros a televisão, isto fora do local de trabalho, por pelo menos 3 horas durante o dia e que os indivíduos com esse hábito de assistir TV por mais tempo foram também mais inativos em comparação àqueles que assistem menos televisão. Segundo ele, políticas de promoção da atividade física podem transmitir mensagens para a diminuição do comportamento sedentário, buscando dessa forma alternativas de entretenimento menos atreladas a este comportamento.

Dutra²¹ afirma que o sedentarismo em crianças pode ser explicado pelo hábito de assistirem TV por

período superior a duas horas diárias. O autor encontrou no seu estudo uma alta prevalência de crianças que cultivam esse hábito; e informa que o baixo nível de atividade física está associado com o sobrepeso, confirmando o que já foi relatado por estudos anteriores. Em sua pesquisa, 60% das crianças investigadas gastavam mais de duas horas diárias assistindo televisão, o que segundo o autor é um fato bastante preocupante, pois segundo a Academia Americana de Pediatria, crianças não devem assistir TV mais que duas horas por dia.

Na tabela 2 a comparação em relação ao sexo dos participantes, percebe-se que 91,5% dos entrevistados masculinos responderam que gostavam das aulas de educação física, enquanto 8,5% responderam não gostar; já o público feminino demonstrou um menor interesse, onde 70,7% deste público responderam sim, quanto ao gostar das aulas de Educação Física contra 29,3% que afirmaram não gostar. Verificou-se uma diferença significativa entre os o sexo masculino e feminino, onde respectivamente 8,5% e 29,3% destes entrevistados fazem as aulas porque é obrigatório, essa diferença pode ser respondida tanto por motivos culturais, onde certas modalidades esportivas de caráter masculinizadas não despertam interesse ao público feminino como também pode estar ocorrendo devido a pouca variedade de modalidades esportivas oferecidas pela escola, que por sua vez valorizam as capacidades e habilidades físicas de alguns alunos, causando o desinteresse principalmente das meninas na prática da Educação Física Escolar.

O esporte moderno quando foi introduzido como conteúdo da educação física, promoveu, de certa forma, discriminação com relação a mulher, pois a considerava com qualidades que não contribuía para as exigências de determinados esportes. Futebol, basquete e judô, por exemplo, que exigem um maior esforço físico e movimentos considerados violentos eram estabelecidos como esportes masculinos. Pela qualidade de fragilidade que atribuem as mulheres, estas praticavam somente esportes como ginástica rítmica e voleibol, que tinham certa suavidade de movimentos, já o homem que praticasse estes esportes correria o risco de ser visto pela sociedade como efeminado. Para Sousa e Altmann²² os esportes ainda sofrem diferenciação de gênero, podendo ser facilmente constatado ao observar noticiários, veiculação de certos esportes que continuam ligados a imagem masculina.

Tabela 2 - Comparação das perguntas em relação ao sexo dos participantes

1- Você faz as aulas de Educação Física porque gosta ou porque é obrigatório?	Masculino	Porque gosta		Porque é obrigatório		p <0,001*	
	Feminino	91,5%	70,7%	8,5%	29,3%		
2- Você pratica algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas?	Masculino	Não		Sim		p 0,003*	
	Feminino	39,9%	78,7%	60,1%	21,3%		
2.1- Em relação a anterior. Se Sim, quantos dias por semana você pratica?	Masculino	1	2	3	4	5	p 0,003*
	Feminino	16,3%	24,5%	27,9%	11,6%	19,7%	
2.2- Em relação a anterior. Se sim, qual o tempo de prática nesta atividade?	Masculino	Menos de 1 ano	1 ano	1 a 3 anos	Mais de 3 anos	p <0,001*	
	Feminino	21,4%	10,3%	17,9%	50,3%		
3- Qual a importância do esporte ou do exercício físico em sua vida, (considerando uma escala de 1 a 5).	Masculino	1	2	3	4	5	p <0,001*
	Feminino	4,1%	4,5%	19,8%	20,7%	50,9%	
4- Durante os finais de semana, suas atividades de Lazer envolvem hábitos:	Masculino	Sedentário	Levemente ativo	Ativo		p ns	
	Feminino	53,1%	32,1%	14,1%			
		60,3%	28,9%	10,7%			

* p<0,05

Com respeito à prática de esporte após o horário das aulas comparando o público masculino e o feminino, o masculino apresentou uma maior prática esportiva, pois 60,1% do público masculino responderam positivamente à questão, e, apenas 21,3% do público feminino responderam da mesma forma. Desse que praticam esportes ou exercício físico após o horário das aulas, o sexo masculino também demonstrou praticar mais vezes durante a semana e por mais tempo, onde 19,7% deste público pratica as atividades cinco vezes por semana e 50,3% realizam estas atividades a mais de 3 anos. Por outro lado, 14,8% do público feminino realizam as atividades físicas na mesma quantidade de dias e apenas 30,6% deste público praticam os esportes ou os exercícios físicos a mais de 3 anos, demonstrando com isso que o público masculino realiza estas atividades por um período mais contínuo que as meninas. Da mesma forma quanto a questão da importância do esporte na vida houve uma diferença significativa entre o masculino e o feminino, onde respectivamente 50,9% e 30,2% responderam 5, (na escala de 1 a 5) para a interrogação quanto a importância do esporte em suas vidas, constatando que o sexo masculino enxerga o esporte com maior importância. Com relação às atividades de lazer nos finais de semanas, envolvendo hábitos sedentários, levemente sedentários e ativos, não foram

encontradas diferenças estatisticamente significativa entre os públicos.

Ao mostrar o resultado em que apresenta um maior interesse pelas aulas de educação física e prática esportiva fora do ambiente escolar pelo público masculino, este estudo vem atestar o que já foi mencionado nos achados de Sousa e Altmann²² que afirmam que o esporte ainda é visto de forma masculinizada. Assim, os meninos alcançam um espaço maior nas aulas de educação física escolar, discriminando as meninas por serem consideradas mais fracas e sem habilidades para certos esportes, e não só por isso, mas também pela diferença de força e idade, dos meninos causando certo desconforto na visão das meninas o que acaba ocasionando uma separação entre os sexos durante as aulas.

Os resultados apresentados na tabela 3 indicam que os estudantes que praticam algum esporte ou exercício físico após o horário das aulas têm um elevado interesse pelas aulas de educação física, de maneira que apenas 5,3% dos praticantes responderam não gostarem das aulas, enquanto que 64,2% dos não praticantes informaram não gostar das aulas de educação física. Do mesmo modo se apresentou quanto à importância do esporte em suas vidas, onde 52,2% dos alunos praticantes responderam a “opção 5” (escala de Likert apresentava cinco pontos, sendo

Tabela 3- Comparação das perguntas em relação aos Alunos Não Praticantes (n=391) e Alunos Praticantes (n= 222) depois do horário das aulas

1- Você faz as aulas de Educação Física porque gosta ou porque é obrigatório?	Porque gosta		Porque é obrigatório		p	
Alunos Não Praticantes	35,8%		64,2%		<0,001*	
Alunos Praticantes	94,7%		5,3%			
2- Qual a importância do esporte ou do exercício físico em sua vida, (considerando uma escala de 1 a 5).	1	2	3	4	5	P
Alunos Não Praticantes	5,9%	17,2%	30,5%	22,7%	23,6%	<0,001*
Alunos Praticantes	-	2,2%	15,7%	29,9%	52,2%	
3- Durante os finais de semana, suas atividades de Lazer envolvem hábitos:	Sedentário		Levemente ativo		Ativo	p
Alunos Não Praticantes	63,4%		27,6%		9,1%	0,006*
Alunos Praticantes	49,3%		35,1%		15,7%	

*p<0,05

“1” pouco e “5” muito quanto ao grau de importância do esporte) e, somente 23,6% dos não praticantes respondeu da mesma forma; ou seja, aqueles que praticam esporte, gostam mais das aulas e reconhecem a importância do esporte.

A respeito das atividades de lazer durante os finais de semana, não ocorreu uma grande diferença, mas ainda assim os alunos praticantes demonstraram serem mais ativos do que os que não praticam nenhum esporte após as aulas. Alves²³ afirma que atividades esportivas durante a adolescência tem influência na atividade física de lazer na fase da vida adulta. Nos achados de Schubert²⁴ foi identificado que componentes da aptidão física direcionados a saúde estão associados a modalidades esportivas praticadas por crianças e adolescentes.

portes coletivos (futebol/futsal, voleibol, handebol e basquetebol); esportes individuais (natação, lutas, ciclismo e atletismo), fitness (musculação, caminhada e street workout) e dança (ballet e zumba).

Nota-se que a preferência por esportes coletivos é significativamente maior do que pelos individuais, do total de 414 atividades categorizadas 65,70% dessas atividades foram esportes coletivos, sendo 272 atividades apontadas desse total. Esta preferência pode estar ligada ao nível de responsabilidade que os esportes individuais demandam para os praticantes, cobranças essas, muitas vezes feitas pelos próprios pais; enquanto que no coletivo essa cobrança de forma pessoal é menor, pois se falhar foi o grupo é responsabilizado pelo erro e não uma única pessoa. Por outro lado, esse percentual encontrado nos esportes coletivos pode ser ocasionado devido aos esportes que são ofertados na escola como atividade extracurricular, sendo que a procura maior das atividades esportivas é percebida ao público masculino, como o Futsal, por exemplo.

Ao comparar os resultados da Figura 1 com a tabela 2, pode-se perceber que o público masculino apresentou maior interesse pelas aulas de educação física como também tem uma prática esportiva maior depois do horário das aulas, motivo esse que deve ter influenciado nos resultados da preferência esportiva, já que opinaram tanto os que já praticam o esporte como aqueles que ainda não estão praticando, achados que corroboram com o estudo Silva²⁵ onde encontraram preferência do sexo masculino por esportes coletivos, discorrendo ainda em sua pesquisa que a exposição a televisão diminui o envolvimento deste público nos esportes.

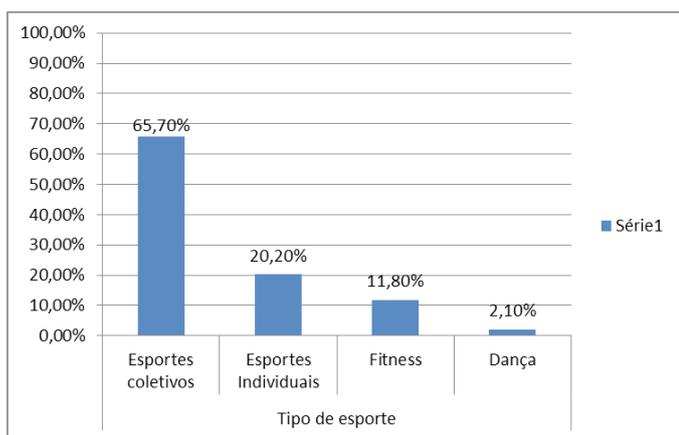


Figura 1- Preferência esportiva dos estudantes

A Figura 1 indica a frequência da preferência esportiva dos estudantes pesquisados (praticantes e não praticantes de esportes após o horário das aulas). Ao total obteve-se 414 atividades categorizadas: es-

CONCLUSÃO

Os resultados do estudo indicam que existe um interesse maior do público masculino tanto pelas aulas de educação física como também pela prática esportiva fora do ambiente escolar. Contudo tanto o sexo masculino como o feminino apresentou-se como sedentários diante seus hábitos de lazer durante os finais de semana. Acredita-se que este resultado do interesse pelas aulas de educação física pode estar ocorrendo por motivos culturais, onde determinadas modalidades esportivas demonstram um caráter masculinizado que não despertam o interesse do público feminino, ou ainda, devido a pouca variedade de esportes que são oferecidos na escola.

Este fato também demonstra uma dificuldade por parte dos professores em refletir sobre seu planejamento e suas metodologias para modificar sua prática, sendo necessária a superação dessas limitações investindo na capacitação dos professores, seja na formação inicial e na formação continuada, de modo que contribua para um comportamento mais reflexivo e efetivo no ensino das aulas de Educação Física, reforçando ainda que o tempo e frequência das aulas são inferiores as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte²⁶ que defende uma aderência de prática esportiva superior a 150 minutos por semana.

Sugerem-se futuras investigações que incorporem informações referentes à atividade física regular desde a infância até a idade adulta, onde auxiliará na implantação de políticas públicas voltadas para o esporte já nas fases iniciais da escolarização (educação básica), uma vez que grande parte dos hábitos de vida começa a ser construída nessa fase.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos consultores ad hoc que contribuíram de forma significativa para enriquecimento deste trabalho.

REFERÊNCIAS

1. Lima MM, Brito RR, Baião EA, Alves GS, Abreu CDG, Parreira VF. Exercício aeróbico no controle da hipertensão arterial na pós-menopausa. *Fisioter Mov* 2011;24(1):23-31.
2. Silva CAD, Lima WCD. Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico do diabetes mellitus tipo 2 à curto prazo. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2002;46(5):550-6. doi: 10.1590/S0004-2730200200050000.
3. Boas LCGV, Foss MC, Foss-Freitas MC, Torres HDC, Monteiro LZ, Pace AE. Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus. *Texto Contexto-Enferm* 2011;20(2), 272-279. doi: 10.1590/S0104-0707201100020000.
4. Guedes NG, Oliveira Lopes MV. Exercício físico em portadores de hipertensão arterial: uma análise conceitual. *Rev Gaúcha de Enferm* 2010;31(2):367-74. doi: 10.1590/S1983-14472010000200023.
5. Ceschini FL, Andrade DR, Oliveira LC, Junior AJ, Matsudo VK. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *J Pediatría* 2009;85(4):301-6. doi: 10.1590/S0021-75572009000400006.
6. Coledam DH, Ferraiol PF, Junior RP, Santos JW, Oliveira AR. Prática esportiva e participação nas aulas de educação física: fatores associados em estudantes de Londrina, Paraná, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2014;30(3):533-45. doi: 10.1590/0102-311X0008741.
7. Raddi LLO, Silva Júnior JP, Ferrari GLM, Oliveira LC, Matsudo VKR. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. *Rev Bras Med Esporte* 2014;20(2):101-4. doi: 10.1590/1517-86922014200201350.
8. Godoy RFD. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*. 2002;8(2)
9. Matsudo VKR, Matsudo SM, Neto TLB. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2001;7(1):2-13. doi: 10.1590/S1517-86922001000100002.
10. Guedes DP, Guedes JE. Atividade Física, aptidão física e saúde. *RBAFS* 1995;1(1).
11. Lima Alex Vieira, Fermino RC, Oliveira MP, Añez CRR, Reis RS. Distância percebida até as instalações de lazer e sua associação com a prática de atividade física e de exercícios em adolescentes de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2013;29(8):1507-21. doi: 10.1590/0102-311X00175912.
12. Maciel MG. Análise comparativa da intenção de mudança do comportamento em adolescentes para a prática de atividades físicas regulares de lazer. 2009.126f. Dissertação (Mestrado em Lazer) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais. 2009.
13. OMS. Organização Mundial de Saúde. Preventing Chronic Diseases a vital investments. Geneva, 2005.
14. Kopcakova J, Veselska ZD, Geckova AM, Kalman M, Dijk JP, Reijneveld SA. Do motives to undertake physical activity relate to physical activity in adolescent boys and girls? *Int J Environ Res Public Health* 2015;12(7):7656-66.
15. Levandoski G, Trombetta PH. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil. *Mem Inst Investig Cienc Salud* 2017;15(1):33-41. doi: 10.18004/mem.iics/1812-9528/2017.015(01)33-041
16. Carmo N, Gringer C, Souza Neto JB, França JC, Victorino R, Pereira CPA. A Importância da Educação Física Escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. *Revista Educare CEUNSP* 2013;1(1):21-9.
17. Darido SC. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *RBEFE* 2004;18(1):61-80. doi: 10.1590/S1807-55092004000100006.
18. Bardin Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
19. Chicati .C. Motivação nas aulas de educação física no ensino

- no médio. *Revista da Educação Física/UEM* 2000;11(1):97-105.
20. Knuth AG, Malta DC, Dumith CAP, Neto OLM, Temporão JG, Hallal PC. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. *Ciênc Saúde Coletiva* 2011;16(9): 3697-3705. doi: 10.1590/S1413-81232011001000007.
21. Dutra GF, Kaufmannb CC, Pretto ADB, Albernaz EP. Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. Hábito de assistir a televisão e sua influência sobre a atividade física e o excesso de peso infantis. *J Pediatr* 015;91(4):346-51. doi: 10.1016/j.jped.2014.11.002.
22. Sousa ES, Altmann H. Meninos e meninas: Expectativas corporais e implicações na educação física escolar. *Cadernos Cedes* 1999(48).
23. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, Alves RV. The practice of sports during adolescence and physical recreational activities during adulthood. *Rev Bras Med Esporte* 2005;11(5):272-5. doi: 10.1590/S1517-86922005000500009.
24. Schubert A, Januario RSB, Casonatto J, Sonoo CN. Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. *Rev Bras Med Esporte* 2016;22(2):142-6. doi: 10.1590/1517-869220162202103473.
25. Silva MS, Knuth AG, Duca GFD, Camargo MBJ, Cruz SH, Castagno V, Menezes AMB, Hallal PC. Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Rev Bras de Educ Fis Espote* 2009;23(3):263-74. doi: 10.1590/S1807-55092009000300007.
26. American College Of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

Recebido em:07/01/2017

Aceito em:01/03/2018

Como citar: MOURA, Misael Feliciano de et al. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 1, jan. 2018. ISSN 2595-3664. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/11943>>. Acesso em: 01 janeiro 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.17058/rips.v1i1.11943>.