



eISSN: 2452-5812

<http://jmh.pucv.cl/>

Recebido: 11/11/2024

Aceitado: 02/12/2024

Disponível: 04/12/2024

Publicado: 01/01/2025

Artigo original

Nível de atividade física e barreiras para a prática em adolescentes do sul do Brasil

Nivel de actividad física y barreras para su práctica en adolescentes del sur de Brasil

Soldá, C¹; Bortoluzzi, E. C¹; Dias, A. F¹⁻²Correspondência[✉]

Cleidiane Soldá

Curso de Educação Física. Instituto de Desenvolvimento Educacional de Passo Fundo, Faculdades IDEAU, Brasil.

cleidiane1solda@gmail.com

Resumo

Objetivo: Determinar o nível de atividade física geral e estratificada por sexo, idade e grau de escolaridade, além das principais barreiras para a prática de atividade física em adolescentes do sul do Brasil. **Métodos:** Estudo descritivo com abordagem quantitativa. Foi utilizado questionário para avaliar a atividade física e barreiras para a prática, aplicado para 230 adolescentes de uma escola pública na cidade de Marau RS, com idades entre 14 a 18 anos. Foi realizada análise descritiva e teste de qui-quadrado. **Resultados:** 121 dos adolescentes (52,6%) não cumprem as recomendações de atividade física. Quando estratificado por sexo as meninas cumprem menos as recomendações (62,1%), comparado aos meninos (39,8%). Com relação a idade, a falta de atividade física foi maior naqueles mais novos, com idade de 14, 15 e 16 anos (54,8%), e no grau de escolaridade o 1º ano foi o que menos cumpriu as recomendações (58,2%), essas diferenças não foram significativas. Além disso, as três barreiras mais citadas pelos alunos foram os compromissos com escola e trabalho (20,4%), falta de motivação (18,4%), e cansaço (17,0%). **Conclusão:** Metade dos alunos avaliados não cumprem com as recomendações e a maioria das barreiras citadas foram de aspecto individual, portanto, são necessárias estratégias para mudar esse cenário.

Palavras chave: escolares; atividade física; ambiente percebido

Resumen

Objetivo: Determinar el nivel de actividad física general y estratificado por sexo, edad y nivel educativo, además de las principales barreras para la práctica de actividad física en adolescentes del sur de Brasil. **Métodos:** Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo. Se utilizó un cuestionario para evaluar la actividad física y las barreras para la práctica, aplicado a 230 adolescentes de una escuela pública en la ciudad de Marau, RS, con edades entre 14 y 18 años. Se realizó un análisis descriptivo y prueba de chi-cuadrado. **Resultados:** 121 de los adolescentes (52,6%) no cumplen con las recomendaciones de actividad física. Al estratificar por sexo, las chicas cumplen menos las recomendaciones (62,1%) en comparación con los chicos (39,8%). En cuanto a la edad, la falta de actividad física fue mayor en los más jóvenes, de 14, 15 y 16 años (54,8%), y en el nivel educativo, el primer año fue el que menos cumplió con las recomendaciones (58,2%), aunque estas diferencias no fueron significativas. Además, las tres barreras más mencionadas por los estudiantes fueron los compromisos con la escuela y el trabajo (20,4%), la falta de motivación (18,4%) y el cansancio (17,0%). **Conclusión:** La mitad de los estudiantes evaluados no cumplen con las recomendaciones, y la mayoría de las barreras citadas son de carácter individual, por lo que se necesitan estrategias para cambiar esta situación.

Palabras clave: escolares; actividad física; entorno percibido

Pontos de destaque

- Muitos adolescentes brasileiros não cumprem a recomendação ideal de atividade física
- Meninas adolescentes são as que fazem menos atividade física regularmente
- Adolescentes mais jovens apresentaram menor nível de atividade física
- Falta de motivação e cansaço foram as principais barreiras apontadas por adolescentes

Introdução

A falta de atividade física entre adolescentes é um problema sério que não pode ser ignorado. Muitos jovens passam horas em frente à televisão, jogando videogames ou navegando na internet, em vez de se envolver em atividades físicas. Essa situação contribui para o aumento do sedentarismo e da inatividade na infância e na adolescência, trazendo consequências prejudiciais para a saúde^{1,2}. Em 2020 cerca de 81% dos adolescentes com idades entre 11 e 17 foram considerados insuficientemente ativos. Segundo esse mesmo estudo, esses dados são mais preocupantes nos adolescentes pois as chances de os maus hábitos se estenderem para a vida adulta é muito grande. Por outro lado, se estimulado desde cedo a realizar exercícios físicos e praticar esportes, possivelmente ele se tornará um adulto com uma vida mais ativa e saudável¹.

De acordo com o guia de atividade física para a população brasileira, crianças e adolescentes de 6 a 17 anos de idade devem praticar 60 minutos ou mais de atividade física por dia. Para os dias que essa recomendação não for alcançada recomenda-se fazer a maior quantidade de minutos que puder, pois cada minuto conta³. Também, são indicadas pelo menos três vezes na semana atividades aeróbias vigorosas e que fortalecem ossos e músculos. Além disso, devem limitar o tempo em frente as telas, diminuindo assim o sedentarismo. As diretrizes indicam que mesmo que as recomendações não sejam cumpridas, praticar alguma atividade física sempre irá trazer benefícios a saúde⁴.

Uma das metas globais proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de reduzir em 15% os níveis de inatividade física até o ano de 2030, porém está muito longe de ser alcançada¹. Muitos motivos podem influenciar a inatividade física tais como o sexo, nível de escolaridade, obesidade e fatores de risco metabólicos⁵⁻⁸.

Diante dessas consequências, alguns estudos sobre as barreiras para a prática de atividade física têm sido realizados⁹⁻¹¹. A percepção de barreiras foi associada à maior prevalência de inatividade física no lazer em adolescentes e deve, portanto, ser considerada em ações de promoção de atividade física nessa população¹¹. Todavia, não foi encontrado estudo que avaliou essas relações em uma cidade de pequeno porte (menos de 50 mil habitantes) localizada no sul do Brasil. A partir disso, o objetivo do presente estudo foi determinar o nível de atividade física geral e estratificada por sexo, idade e grau de escolaridade, além das barreiras para a prática de atividade física em adolescentes do sul do Brasil.

Métodos

Desenho do estudo e amostra

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. O presente estudo foi realizado na cidade de Marau, localizada na região do Rio Grande do Sul, no norte gaúcho. Possui uma área territorial de 649.770 km², e a população estimada da cidade é de 45.523 pessoas, sendo que a densidade demográfica é de 56.00 hab/km² no ano de 2010¹². Em relação as escolas da cidade, segundo o site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2021 a cidade possuía 4 escolas de ensino médio, e 17 de ensino fundamental, além disso, neste mesmo ano havia 1.280 matrículas no ensino médio¹².

Diante disso, foi avaliado uma escola que contém 593 alunos no ensino médio e avaliadas turmas de primeiro, segundo e terceiro ano. Os critérios para participação do estudo foram: a) estar matriculado no ensino médio da presente escola; e b) possuir entre 14 e 18 anos. O tamanho da amostra foi calculado através do *software G*Power versão 3.1*. Para o cálculo amostral recorreu-se a um nível de significância de 0,05, poder estatístico de 0,95 e um acréscimo de 5% para suprir possíveis perdas e recusas, utilizando a família de teste x² e o teste estatístico “*one sample case*”. Com base nesses critérios, chegou-se a um tamanho amostral mínimo de 221 alunos. Ainda, foi considerado um acréscimo de 4% para evitar possíveis perdas e recusas totalizando 230 alunos. Então, foram avaliados 231 alunos, sendo que um dos alunos foi desconsiderado da amostra por possuir 19 anos e não se enquadrar na faixa etária pré-determinada, totalizando 230 alunos avaliados. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob número 888.090. Ademais, para todos os alunos foi aplicado o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos de coleta de dados

O nível de atividade física foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta^{13,14}. Esse questionário contava com quatro perguntas: 1) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades moderadas pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (Por favor, não inclua caminhadas)?; 2) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?; 3) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração?; e 4) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Além disso, foi aplicado um questionário semiestruturado elaborado pela pesquisadora para avaliar as barreiras que impedem que seja realizado atividade física em seu dia a dia. Nesse questionário, os alunos deveriam marcar as três principais barreiras percebidas por eles, aquele que não tinha três barreiras poderiam marcar apenas uma ou duas. As possíveis barreiras eram a falta de motivação, insegurança com o corpo, índices de violência, cansaço, sem condições de acesso, limitação física, experiências anteriores, compromissos com escola e trabalho, falta de lugares em espaços públicos, falta de segurança nos locais públicos, pouco conhecimento de como se exercitar, falta de incentivo da família, baixa condição socioeconômica e falta de companhia, além da opção de apontar outra barreira que não foi citada. Além disso, o questionário continha perguntas pessoais, como nome, idade e sexo.

Procedimento de coleta de dados

Após contato com a escola e a assinatura do termo em concordância em participar do estudo, a coleta de dados foi realizada em setembro de 2022. Além disso, todos os alunos foram informados de que a participação não era obrigatória. Em seguida, foi coletado as assinaturas no termo de consentimento e, após isso, iniciou a aplicação dos questionários. Durante o processo, esclareceu todas as dúvidas e explicou cada questão. A aplicação durou toda a manhã, com cada turma levando cerca de 10 a 15 minutos. Após a coleta de dados, a escola recebeu um relatório informando os resultados encontrados.

Análise de dados

Inicialmente, todos os dados foram tabelados no Excel e após isso foi utilizado o programa SPSS (versão 22) para análise de dados. Nesse programa foi realizado uma análise descritiva com os valores de média e desvio padrão da idade dos alunos, da atividade física diária e do tempo total em minutos, bem como suas respectivas porcentagens. Para a classificação daqueles que cumprem e não cumprem as recomendações de atividade física, foi considerado o ponto de corte de 300min/semana, considerando cinco dias da semana com o tempo de 60 minutos. Ressalta-se que um estudo identificou uma concordância forte entre dois pontos de corte existentes na literatura (300 minutos e 420 minutos) em jovens¹⁵. Estudos publicados que avaliaram o nível de atividade física de adolescentes também utilizaram o ponto de corte de 300 minutos por semana¹⁶⁻¹⁸. Também, foi realizado o teste de qui quadrado para comparar o nível de atividade (cumprem e não cumprem as recomendações) de acordo com o sexo (masculino e feminino), idade categorizada (14, 15, 16 e 17, 18) e grau de escolaridade (primeiro ano, segundo ano e terceiro ano) através de variável dummy. Nessas análises foram considerados valores de p menor ou igual a 0,05. Ainda, as barreiras foram descritas em percentual de acordo com as respostas dos alunos.

Resultados

No total, foram avaliados 230 alunos, todos eles regularmente matriculados no ensino médio de uma escola estadual do sul do Brasil. A média de idade dos participantes foi de 16,41 (desvio padrão 0,93). A Tabela 1 apresenta as características da amostra, em relação ao sexo, idade, grau de escolaridade e nível de atividade física. Observa-se que a amostra foi composta predominantemente por meninas (57,4%). A maior prevalência foi de adolescentes com 16 anos (37,4%). Além disso, mais adolescentes eram do primeiro ano (39,6%), seguido do segundo ano (34,3%) e, por último, pelo terceiro ano (26,1%).

Com relação ao nível de atividade física dos adolescentes, a média da atividade física dos dias da semana foi de 4,30 e o desvio padrão da mesma foi de 2,59. Sobre o tempo total em minutos a média foi de 128,17 e o desvio padrão foi de 114,45. Observa-se que mais da metade dos adolescentes (52,6%) não cumprem com as recomendações de atividade física.

**Tabela 1.** Características da amostra, em relação ao sexo, idade e grau de escolaridade (n= 230).

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	98	42,6
Feminino	132	57,4
Idade		
14	1	0,4
15	39	17,0
16	86	37,4
17	73	31,7
18	31	13,5
Grau de escolaridade		
1º ano	91	39,6
2º ano	79	34,3
3º ano	60	26,1
Nível de atividade física		
Cumprem as recomendações	109	47,4
Não cumprem as recomendações	121	52,6

Observação: n = frequência; % = porcentagem.

Na Tabela 2, apresenta-se a comparação dos adolescentes que cumprem e não cumprem as recomendações de atividade física em relação ao sexo, idade e grau de escolaridade. Observou-se diferença significativa entre o sexo feminino (62,1%) e sexo masculino (39,8%). Com relação a idade e grau de escolaridade não foi identificado diferença significativa.

Tabela 2. Comparação da proporção de alunos que cumprem e não cumprem os níveis de atividade física regular de acordo com sexo, faixa etária e grau de escolaridade (n = 230).

Variáveis	Não cumprem as recomendações		Cumprem as recomendações		p*
	n	%	n	%	
Sexo					
Masculino	39	39,8	59	60,2	≤0,001
Feminino	82	62,1	50	37,9	
Faixa etária					
14, 15 e 16	69	54,8	57	45,2	0,47
17 e 18	52	50,0	52	50,0	
Grau de escolaridade					
1º ano	53	58,2	38	41,8	0,16
2º ano	37	46,8	42	53,2	0,20
3º ano	31	51,7	29	48,3	0,86

Observação: n = frequência; % = porcentagem; *Teste do Qui- quadrado.

Com relação as barreiras identificadas, os dados são apresentados na tabela 3. Percebe-se que as três barreiras mais citada pelos adolescentes foi “compromissos com escola e trabalho” (20,4%), falta de motivação (18,4%) e cansaço (17,0%).

Tabela 3. Valores de frequência das principais barreiras para a prática de atividade física citadas pelos adolescentes.

Barreiras	n	%	Intervalo de confiança (95%)
Compromissos com escola e trabalho	100	20,4	17,0 – 24,1
Falta de motivação	90	18,4	14,9 – 22,1
Cansaço	83	17,0	13,9 – 20,6
Falta de companhia	79	16,2	13,1 – 19,6
Insegurança com o corpo	39	8,0	5,5 – 10,6
Pouco conhecimento de como se exercitar	24	4,9	3,1 – 7,0
Limitação física	11	2,2	1,0 – 3,7
Falta de incentivo da família	10	2,0	0,8 – 3,5
Sem condições de acesso	9	1,8	0,8 – 3,1
Baixa condição socioeconômica	9	1,8	0,6 – 3,3
Falta de segurança nos locais públicos	8	1,6	0,6 – 3,1
Experiências anteriores	4	0,8	0,2 – 1,6
Falta de lugares em espaços públicos	1	0,2	0,01 – 1,6
Outros*	22	4,5	2,7 – 6,3

Observação: n = frequência; % = porcentagem; *respostas dos alunos: preguiça, desânimo, tédio, falta de tempo, falta de foco, vontade, financeiro e dificuldade de locomoção.

Discussão

Os resultados do presente estudo indicaram que mais da metade dos adolescentes avaliados não cumprem com a recomendação dos níveis de atividade física. Ainda, as meninas apresentaram maior ocorrência de inatividade física quando comparado aos meninos. Ademais, faixa etária e nível de escolaridade não apresentaram diferença significativa.

Com relação ao nível de atividade física total, existem algumas evidências na literatura estão de acordo com os resultados encontrados. Um estudo com 775 adolescentes do ensino médio de uma escola estadual, utilizado de um questionário, e ponto de corte de 300 minutos na semana, os dados demonstraram que 64,3% dos adolescentes foram classificados como inativos fisicamente, ou seja, não cumprem as recomendações¹⁹. Outro estudo, com 4.217 adolescentes do ensino médio também mostraram que 65,1% têm níveis insuficientes de atividade física, mesmo cenário da presente pesquisa²⁰. Cabe ressaltar que recentemente foi publicado que quando comparado os níveis de atividade física antes da pandemia e após as restrições do covid-19, os adolescentes se tornaram menos ativos fisicamente, além do que tipicamente é observado durante a adolescência²¹.

Quando observado aos dados estratificados por sexo, os achados vão de encontro com a literatura. Estudo com 298 escolares de 146 países, mostrou que em todas as regiões as meninas foram menos ativas que os meninos. O estudo também mostrou que em 2016 cerca de 77,6 % dos meninos e 84,7% das meninas eram insuficientes ativas fisicamente, mostrando que realmente as meninas de uma forma geral são menos ativas que os meninos¹. Outro estudo realizado com 281 adolescentes, indicou que 54% dos meninos foram classificados como ativos fisicamente, enquanto 65% das meninas foram classificadas como inativas fisicamente, ou seja, não cumprem as recomendações da OMS, mostrando que os meninos apresentam significativamente maior envolvimento na prática de atividades físicas quando comparado as meninas. Os autores apontaram que os fatores sociais podem ter relação com essa diferença entre os sexos,

isso porque os meninos desde cedo são mais valorizados em esportes e atividades mais intensas, enquanto as meninas são motivadas a atividades de intensidade mais baixa²².

O presente estudo não encontrou diferença significativa entre as categorias de idade e grau de escolaridade, ou seja, praticamente a mesma proporção em cada categoria não cumpre com a recomendação, apesar disso, foi encontrada proporção mais alta em alunos com idades menores (54,8%), e os alunos do 1º ano apresentaram valores mais altos de não cumprir as recomendações (58,2%). Em contrapartida, estudo mostrou uma diminuição do nível de atividade física conforme o avanço da idade²². Na perspectiva de compreender o contexto no qual os adolescentes estão inseridos, os resultados demonstraram que as barreiras mais citadas foram: compromissos com escola e trabalho, falta de motivação e cansaço. Estudo de revisão sistemática demonstrou que para os adolescentes as principais barreiras identificadas foram falta de interesse em praticar e falta de companhia¹⁰. O que nos leva a pensar que as barreiras para os adolescentes não realizarem atividade física de forma regular parecem ser mais de cunho individual.

Ainda, estudos realizados na região Sudeste e Sul do Brasil, nas cidades de São Paulo, Londrina e Santa Maria, identificaram barreiras semelhantes aos encontrados do presente estudo^{9,11,23}. Para os adolescentes do 3º ano de São Paulo, as barreiras mais prevalentes foram: a falta de interesse em exercício e a falta de tempo⁹. Os adolescentes, meninos e meninas, do ensino médio de Londrina relataram a falta de companhia como a principal barreira, sendo que para as meninas a preguiça foi um fator destacado¹¹. Já os adolescentes do 1º ano do ensino médio de Santa Maria apontaram que as principais barreiras percebidas foram: tempo dedicado aos estudos, falta de companhia e jornada de trabalho extensa²³.

Nesse contexto, dois estudos realizados na cidade de Curitiba, Paraná, identificaram que as principais barreiras percebidas pelos adolescentes associadas com a atividade física foram: “ter preguiça”²⁴ e “não ter a companhia dos amigos”^{24,25}. O estudo ainda indica que a companhia dos amigos é o tipo de apoio social mais importante para a prática de atividade física de adolescentes²⁵. Nesse sentido, destaca-se que os resultados encontrados mostraram a falta de companhia como o quarto fator mais citados pelos adolescentes.

Considerando o supracitado, para que os alunos pratiquem mais atividade física e esse cenário seja mudado é importante que a escola estimule os alunos, trazendo a atividade física cada vez mais presente nas atividades da escola, assim como o governo crie estratégias e programas de forma gratuita para que os adolescentes façam atividades físicas. Diante disso, os dados do presente estudo revelam a situação atual dos adolescentes do ensino médio de uma cidade de pequeno porte do sul do Brasil. Não foi encontrado na literatura evidências abordando os níveis de atividade e barreiras percebidas na cidade avaliada. Além disso, o principal ponto forte do estudo é a aplicação prática, onde os resultados foram organizados com uma linguagem coloquial e devolvido como cartazes para a escola avaliada.

Todavia, algumas limitações da pesquisa devem ser levadas em consideração: não foi possível estabelecer uma relação de causa e efeito devido ao corte transversal. Também não é possível extrapolar os resultados, já que a amostra é específica de uma escola, com características muito específicas. Por outro lado, este fato auxiliou na construção, interpretação e divulgação dos resultados. O presente estudo pode ser uma alternativa diagnóstica de observar aspectos vinculados com a saúde e bem-estar de adolescentes.

Conclusão

Conclui-se que mais da metade dos adolescentes avaliados não cumprem com as recomendações de atividade física. Além disso, as meninas são menos ativas que os meninos. As barreiras percebidas para a prática de atividade física mais citadas foram de aspecto individual, como, compromissos com escola e trabalho, falta de motivação e cansaço.

Referências

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):1-13. DOI:10.1016/S2352-4642(19)30323-2
2. de Lima Silva JMF, Mello JB, do Socorro Cirilo-Sousa M, Caldas GFR, de Oliveira Trigueiro ES, dos Santos Figueiredo FW. Analyzing the adolescents' impaired physical health: prevalence and associated factors in more than 100,000 brazilian schoolchildren. *Journal of Human Growth and Development*, 2024;34(2): 244-254. DOI:10.36311/jhgd.v34.16302
3. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília- DF, 2021. ISBN978-85-334-2885-0
4. World Health Organization. *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8
5. Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft MK, Kerr J. An Ecological Approach To Creating Active Living Communités. *Rev Public Health*. 2006;27:297-322. DOI:10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100.
6. Kim MH, Lee Y, Linton JA, Song Y, Lee JW. Comparison of Metabolic Risk Factors Based on the Type of Physical Activity in Korean Adolescents: Results from a Nationwide Population-Based Survey. *Korean J Fam Med*. 2024;45(3):164-175. DOI:10.4082/kjfm.23.0164.
7. Amoadu M, Obeng P, Abekah Baah J, Acquah P, Cobbinah G, Aku Ogum M, et al. Overweight and Obesity Among In-School Children and Adolescents (5-19 Years) in Ghana: A Scoping Review of Prevalence and Risk Factors. *J Obes*. 2024;28. DOI:10.1155/2024/8895265.
8. Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):3147. DOI:10.3390/ijerph18063147.
9. Ceschini FL, Júnior AF. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev bras Ci e Mov*. 2007;15(1):29-36.
10. Vieira V R., Silva JVP. Barreiras á prática de atividades físicas no lazer de Brasileiros: revisão sistemática. *Rev. Pensar a Prática*. 2019;22:1-22. DOI:10.5216/rpp.v22.54448
11. Dias DF, Loch MR., Ronque ERV. Barreiras percebidas á prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. *Ciênc. saúde colet*. 2015;20(11):3339-3350. DOI:10.1590/1413-812320152011.00592014.
12. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. V.4, 2023. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/marau/panorama>. Acesso em: 24 de março de 2023.
13. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-95. DOI:10.1249/01.MSS.0000078924.61453
14. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2001;6(2):5-18. DOI:10.12820/rbafs.v.6n2p5-18
15. Coledan DHC, Ferraiol PF, Pires Junior R, Ribeiro EAG, Ferreira MAC, Oliveira AR. Concordância entre dois pontos de corte para atividade física e fatores associados em jovens. *Rev paul pediatr*. 2014;32(3). DOI:10.1590/0103-0582201432311
16. Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP, Hallal PC, Menezes AM, Kohl HW. Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil. *Rev Saude Publica*. 2010;44(3):457-67. DOI:10.1590/S0034-89102010000300009

17. Silva KS, Nahas MV, Peres KG, Lopes AS. Factors associated with physical activity, sedentary behavior, and participation in physical education among high school students in Santa Catarina state, Brazil. *Cad Saude Publica*. 2009;25(10):2187-200. DOI:10.1590/s0102-311x2009001000010.
18. Farias Júnior JC, Lopes Ada S, Mota J, Hallal PC. Physical activity practice and associated factors in adolescents in Northeastern Brazil. *Rev Saude Publica*. 2012;46(3):505-15. DOI:10.1590/s0034-89102012005000031.
19. Ceschini FL, Florindo AA, Benício MHD'A. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. *R. bras. Ci e Mov*. 2007;15(04):67-68. ISSN: 0103-1716
20. Tenório MCM, Barros MVG, Tassitano RM, Bezerra J, Tenório JM, Hallal PC. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira Epidemiol*. 2010;13(1):105-17. DOI:10.1590/S1415-790X2010000100010
21. Eilertsen M, Riis A, Nielsen A, Riel H. Physical activity levels before and after the COVID-19 restrictions among Danish adolescents: a retrospective cohort study. *Scand J Public Health*. 2024;52(3):284-289. DOI:10.1177/14034948231201690.
22. Guedes DP, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2001;7(6):187-199. DOI:10.1590/S1517-86922001000600002
23. Dambros DD, Lopes LF, Santos DL. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes de uma cidade no sul do Brasil. *Rev Bras Cineantropon Desempenho Hum*. 2011;13(6):422-428. DOI:10.5007/1980-0037.2011v13n6p422
24. Santos MS, Hino AAF, Reis RS, Rodriguez-Añez CR. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev Bras Epidemiol*. 2010;13(1):94-104. DOI:10.1590/S1415-790X2010000100009
25. Prado CV, Lima AV, Fermino RC, Añez CRR, Reis RS. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes de rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos? *Cad Saude Pública*. 2014;30(4):827-838. DOI:10.1590/0102-311X00014313

Afiliações

¹Curso de Educação Física. Instituto de Desenvolvimento Educacional de Passo Fundo, Facultades IDEAU, Brasil.

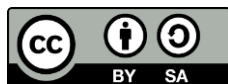
²Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Escuela de Educación Física, Fisioterapia y Danza. Universidad Federal de Río Grande del Sur, Brasil.

Declaração de Autoria

Contribuições dos autores: CS; AFD; ECB. Acesso total a todos los datos del estudio y análisis de datos: CS; AFD. Diseño y redacción del manuscrito: CS; ECB; AFD.

Conflito de interesse

Ninguno de los autores presentar conflicto de interés.



Copyright (c) 2025 Journal of Movement and Health. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.