ARTIGO ORIGINAL

# ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: PAIS E FILHOS

## Physical activity and quality of life: parents and children

ISSN: 2178-7514

Vol. 8| Nº. 3 | Ano 2016

**Guiomar Virgínia Vilela Assunção de Toledo Batello[1,2]; Edivan Antonio de Carvalho Filho Sousa[1]; Eucleiton Neres Brito[1]; Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma[1,2]; Erika da Silva Maciel[1]**

## RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos adolescentes escolares e seus respectivos pais, em uma escola na cidade de Palmas/TO. Estudo transversal com abordagem quantitativa, com amostra de 40 adolescentes de ensino médio, e seus respectivos pais. Os instrumentos utilizados foram: Questionário Internacional de Atividade Física versão 8, forma curta e semana normal (IPAQ) e questionário WHOQOL-bref, para avaliar a percepção da qualidade de vida. Verificou-se que os indivíduos apresentam uma prevalência do nível de atividades física alto. Dentre os adolescentes 41,67% são muito ativos e 58,33% são ativos, já em relação aos pais 50% realizam atividade física, 16,67% são insuficientemente ativos e 33% encontram-se sedentários. Em relação aos domínios da qualidade de vida, os adolescentes apresentaram escores superiores e que diferiram estatisticamente de seus pais, que obtiveram escores maiores somente no domínio relações sociais (14,44%) em relação aos seus filhos (13,89%), sugerindo que apesar da percepção de qualidade de vida superior dos adolescentes suas relações sociais parecem ser limitadas ou não satisfatórias o suficiente, justamente em uma fase da vida geralmente caracterizada por momentos de grandes vivências sociais.

**Palavras-chave:** Adolescente; Atividade Física; Qualidade de Vida; Escolares, Pais.

## ABSTRACT

The study aimed to analyze the level of physical activity and perception of quality of life of teenage students and their parents in a school in the city of Palmas/TO. Cross-sectional study with a quantitative approach, with a sample of 40 teenagers from high school, and their parents. The instruments used were: International Physical Activity Questionnaire version 8, short form and regular week (IPAQ) and WHOQOL-bref to evaluate the perception of quality of life. It was observed that the individuals show a high prevalence of the level of physical activity. Among the teenagers 41.67% are very active and 58.33% are active, as compared to the parents 50% practice physical activity, 16.67% are insufficiently active and 33% are sedentary. In relation to the domains of quality of life, the adolescents showed higher scores and that differed statistically from their parents, who obtained higher scores only in social relationships domain (14.44%) in relation to their children (13.89%), suggesting that despite the higher perception of quality of life of the teenagers, their social relationships seem to be limited or unsatisfactory enough, just at a stage in life generally characterized by moments of great social experiences.

**Keywords**: Teenager; Physical Activity; Quality of Life; Students; Parents.

1- Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, Palmas/TO, Brasil
2- Universidade Federal do Tocantins, Palmas /TO, Brasil

**Autor de correspondência**

*Guiomar Virginia Vilela A. de Toledo Batello.*
*Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO*
*CEP 77.019-900 Caixa Postal nº 85*
*Telefone: (63) 8462-8795*

*E-mail: guivilelatoledo@ceulp.edu.br*

## 1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno nas atuais sociedades urbano industriais, caracterizado pela inatividade física, reflete na queda da atividade física das crianças e adolescentes. As atividades humanas simples, porém de grande importância para o desenvolvimento dessa faixa etária, tais como levar o cachorro para passear e andar de bicicleta, estão cada dia mais raras.[1,2]

A prática insuficiente de atividade física e o sedentarismo advindos da infância e adolescência, refletem na saúde desse ser humano na fase adulta, expondo-o a vários fatores de risco das mais diversas patologias. Assim, a inserção do hábito de exercitar-se deve ocorrer desde cedo de modo a proprocionar qualidade de vida ao longo dos anos.[3]

A prevalência da inatividade física nessa faixa etária vincula-se parcialmente a forma de entretenimento atual, que comparado aos do século XX, apresenta-se menos ativo, pois se depara com a evolução tecnológica como uso de eletroeletrônicos que prendem tais indivíduos por horas sem movimentar. O resultado, frente a esse estilo de vida sedentário, associado ou não a fatores genéticos, socioculturais e econômicos, é o sobrepeso, obesidade e suas consequências à saúde.[4,5]

A busca pela qualidade de vida tem como condição necessária, porém não como fator predominante, a prática de atividade física, visto que essa proporciona benefícios físicos, psicológicos e sociais, proporcionado aos indivíduos bem estar e maior produtividade. [6,7] O estilo de vida saudável inclui também alimentação saudável, sono e repouso, convívio social, aspectos psicológicos, controle do peso, e baixo consumo de álcool e cigarro.[8]

Por se tratar de uma variável comportamental, alguns estudos evidenciam os fatores que influenciam a adesão da prática de atividade física de crianças e adolescentes, onde o incentivo dos pais se destaca com papel fundamental dada à conhecida importância da família em diferentes situações de saúde de seus filhos, seja ela financeira, de estímulo ou mesmo de exemplo.[9,10]

Contudo, a literatura nacional apresenta uma lacuna no que diz respeito à atividade física de adultos e adolescentes, apresentados simultaneamente. Conhecer o estilo de vida entre filhos e pais torna-se relevante para tomada de ações na implantação de programas na escola, bem como pode servir de mecanismo para a

mudança de comportamentos de inatividade física que colocam esse grupo em risco.[11]

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi descrever o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida de adolescentes escolares do Ensino Médio de uma escola pública estadual e seus respectivos pais.

## MÉTODOS

Estudo transversal com abordagem quantitativa com análise da relação do nível de atividade física e qualidade de vida entre os adolescentes escolares do Ensino Médio de uma escola estadual da cidade de Palmas – TO, e seus respectivos pais. Para a coleta de dados os menores de idade assinaram o Termo de Assentimento e os pais o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP) via plataforma Brasil CAAE 07564412.0.00005516.

**Amostra**

Este estudo foi composto por 30 adolescentes entre 14 e 17 anos de ambos os sexos, estudantes do ensino médio, e seus respectivos pais, dos quais apenas 12 aceitaram participar de forma voluntária.

**Procedimentos Gerais**

A coleta de dados foi realizada em uma escola estadual, para a avaliação da percepção da qualidade de vida foi aplicado o questionário WHOQOL-bref,12 constituído por 26 questões, sendo 2 sobre a qualidade de vida geral e as 24 questões restantes avaliam 4 domínios: Domínio I: Físico, Domínio II Psicológico, Domínio III Relações sociais e Domínio IV Meio ambiente.

Para a avaliação do Nível de Atividade Física (NAF), foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ),13 versão 8, forma curta, semana normal, composto por 8 questões que abordam sobre a intensidade, frequência e duração de atividades físicas, moderadas vigorosas e da caminhada, tendo como referência a última semana ou semana habitual.

**Análise estatística**

Para análise dos dados do WHOQOL-bref foi utilizado à recomendação da OMS com a pontuação dos escores. A análise do IPAQ foi realizada conforme os procedimentos do instrumento. Foi realizada análise descritiva de frequência, teste de aderência à distribuição normal, e teste de T de Student tendo em vista a normalidade dos dados, para comparar as variáveis do estudo (MET pai x MET filho) e (domínios de qualidade de vida pai e domínios de qualidade de vida filho), foi realizada ainda análise de correlação entre MET e domínios da qualidade de vida, para análises foi utilizado o pacote estatístico do SPSS 15.0.

## RESULTADOS

De acordo com a caracterização da amostra, conforme descrito na Tabela 1, verifica-se que os filhos, de forma geral, realizam mais atividade física que os pais, pois a maioria pratica algum tipo de atividade física, sendo classificados entre ativos e muito ativos. Já em relação à prática de atividade física por parte dos pais dos adolescentes,

observou-se que metade dos pesquisados realizam atividade física de forma ativa ou muito ativa, porém a outra metade se classificam como insuficientemente ativos ou sedentários (Tabela 1).

**Tabela 1** - Análise descritiva do nível de atividade física dos escolares e seus respectivos pais.

| Nível de Atividade Física | Filhos | % | Pais | % |
|---|---|---|---|---|
| Muito Ativo | 5 | 41,67 | 1 | 8,33 |
| Ativo | 7 | 58,33 | 5 | 41,67 |
| Insuficientemente Ativo | 0 | 0 | 2 | 16,67 |
| Sedentário | 0 | 0 | 4 | 33,33 |

A análise do equivalente metabólico múltiplo da taxa metabólica basal – MET equivale à energia suficiente para um indivíduo se manter em repouso, representado na literatura pelo consumo de oxigênio (VO2) de aproximadamente 3,5 ml/kg/min.[14] Quando se exprime o gasto de energia em MET representa-se o número de vezes pelo qual o metabolismo de repouso foi multiplicado durante uma atividade. Quanto maior for o MET do indivíduo mais exercício físico ele realiza. Assim, calculou-se o MET dos participantes desta pesquisa (Tabela 2).

**Tabela 2** - Análise comparativa do MET dos indivíduos da pesquisa.

| MET | Média | Desvio Padrão | p |
|---|---|---|---|
| Filho | 3535,75 | 3145,68 | 0,003 |
| Pai | 1548,03 | 2284,51 | 0,000 |

Teste de comparação paramétrico T Student

Baseado nos resultados, afirma-se que os filhos realizam mais atividades físicas do que seus respectivos pais, com diferença estatística significante.

Foi realizada a análise de correlação de Pearson para verificar associação entre as variáveis MET e domínios da qualidade de vida, com distribuição normal. A correlação foi realizada entre os valores dos domínios, após cálculo da escala, o que gera uma variável quantitativa numérica contínua e foi correlacionada com o MET que também apresenta as mesmas características, destacando que apenas no domínio físico foi encontrado diferença estatística significante apresentando um valor de r 0,63 (p= 0,026) o que indica que quanto mais se eleva os valores dos MET maior são os escores apresentados no domínio físico do WHOQOL-bref, demonstrando que há uma relação positiva entre essas variáveis de 63%, o que nos remete à ideia de que quanto mais atividade física o sujeito realiza, maior será sua percepção de qualidade de vida no domínio físico, composto pelas facetas relacionadas à dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso.

Em contrapartida, foi realizado o teste de comparação entre os grupos em relação aos domínios da qualidade de vida (Tabela 3) os resultados obtidos mostram que há uma estatística significante entre a QV dos pais e filhos.

Conforme os resultados expostos, todos os domínios diferiram estatisticamente entre pais e filhos, demonstrando que há uma diferença importante entre a qualidade de vida percebida dos mesmos e apenas no domínio relações sociais os pais apresentam maior escore médio em relação a seus filhos.

**Tabela 3** - Percepção da qualidade de vida dos adolescentes escolares e respectivos pais da pesquisa por meio do WHOQOL – bref.

| Domínios I | FILHOS | | PAIS | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | MÉDIA | DP (±) | MÉDIA | DP (±) | p |
| Físico | 14,38 | 2,78 | 13,29 | 2,69 | 0,003 |
| Psicológico | 14,28 | 3,38 | 13,44 | 2,83 | 0,000 |
| Relações Sociais | 13,89 | 4,94 | 14,44 | 1,96 | 0,000 |
| Meio Ambiente | 12,46 | 3,12 | 11,13 | 1,69 | 0,000 |
| Auto-avaliação da QV | 15,00 | 2,76 | 12,83 | 3,24 | 0,000 |

Teste de comparação paramétrico t Student

## DISCUSSÃO

Até onde sabemos o número de estudos que abordaram a prática de atividade física entre adultos e adolescentes simultaneamente, mais especificamente pais e filhos, são reduzidos. Assim o presente estudo teve como o objetivo de comparar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida entre pais e ou responsáveis e seus respectivos filhos.

Os resultados identificaram que os adolescentes praticam mais atividade física quando comparados aos seus pais, com diferença estatística importante. A prática de atividade física associou-se positivamente com a qualidade de vida, especificamente no domínio físico e a percepção de qualidade de vida dos filhos é maior em relação aos pais, em praticamente todos os domínios, salvo nas relações sociais que os pais percebem com maior qualidade.

A prática regular de atividade física entre adolescentes é discutida na literatura, visto que a mesma reflete em benefícios para a saúde, e é considerada como forte determinante de diminuição de risco de morbidades e mortalidade.[9,15] No Brasil alguns estudos, revelam que os adolescentes praticam atividade física conforme recomendações atuais na seguinte proporção: Pelotas (RS) 87,5%[16]; Goiânia (GO) 80,3%[17]; Fortaleza (CE) 71%[18]; João Pessoa (PB) 51,1%[19] e Presidente Prudente (SP) 37,56%[20]. Já em relação a diversos países, estudos apontam essa porcentagem fica entre 13,7% e 56,0%.[21]

Farias Junior et al.[21] em estudo epidemiológico transversal, de base escolar, realizado com adolescentes do ensino médio de escolas públicas e privadas no município de João Pessoa-PB, em 2009, detectou que a maioria dos adolescentes foram classificados como fisicamente ativos, corroborando assim com os dados do presente estudo onde praticamente a maioria dos adolescentes foram classificados como ativos (58,33%) ou muito ativos (41,67%).

O estudo ainda complementou que no Brasil, apesar do crescente aumento no número de estudos sobre o tema, informações sobre a proporção de adolescentes fisicamente ativos (≥ 300 minutos/ semana) em amostra de representatividade nacional são limitadas.

Os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, realizada com estudantes da 9º série do ensino fundamental de escolas públicas e privadas, mostram que 43,1% dos adolescentes são suficientemente ativos. Geralmente, os dados de que se dispõem são provenientes de estudos que, na sua maioria, não possuem amostra representativa, e mostram que de 13% a 63,5% dos adolescentes praticavam 300 min/semana ou mais de atividades físicas moderadas a vigorosas.

Contudo, um estudo longitudinal realizado em uma escola estadual na Zona Norte de São Paulo entre 2003 a 2006, que abordou a prática de atividade física de 152 estudantes entre o período da 1ª a 3ª série do ensino médio, verificou que as proporções de adolescentes classificados como suficientemente ativos representa uma diminuição de 59,8% no nível de atividade física total diária. Conclui-se que a atividade física sofre uma redução durante o ensino médio, sofrendo decréscimo à medida que aumenta a série acadêmica. De acordo com alguns autores,[10,22] o gênero feminino é o que mais se distancia da atividade física regular, o que supostamente poderia estar associado a proximidade com a vida adulta e suas responsabilidades seja ela profissionais ou pessoais.

Outros estudos abordando a atividade física em adolescentes e seus respectivos pais detectaram o apoio social dos pais como preditor de realização da mesma. Assim filhos de pais fisicamente ativos, tem maior probabilidade de realizarem atividade física nas proporções recomendadas atualmente, destacando-se a importância do modelo familiar como incentivo.[19,21,22,23,24]

A atividade física parece exercer efeito benéfico na qualidade de vida, o que corrobora com a literatura da área ao recomendar a atividade física regular como componente para melhora da qualidade do sono, aumento da energia, disposição e diminuição de dores e desconforto físico.[25]

Reforçando a ideia de que a prática regular de exercício físico possui boa correlação com um nível adequado de qualidade de vida, estudiosos afirmam que pouca atividade física é associada a outros comportamentos negativos para a saúde em jovens e adolescentes.[26] Nesse sentido, os autores observam que o Brasil como país de injustiça social acentuada, deveria devolver à grande massa de crianças e de jovens adolescentes, seus direitos, ao jogo e a espaços públicos de lazer ativo fisicamente.

Assim, no que tange a percepção de qualidade de vida no presente estudo, em todos os domínios os filhos apresentaram escores superiores e que deferiram estatisticamente de seus pais, exceto no domínio relações sociais que seus pais obtiveram escores maiores (14,44) em relação aos seus filhos (13,89), com diferença estatística significativa (p=0,019). Esse achado se justifica pelo fato dos pais terem uma convivência social mais relevante do que seus próprios filhos, onde participam de algum

grupo de religião, possui contato, convivência social entre amigos, vizinho. Já em relação aos adolescentes sugere que as relações sociais dos mesmos, parecem ser limitadas ou não serem satisfatórias o suficiente, justamente em uma fase da vida geralmente caracterizada por momentos de grandes vivencias sócias.

O domínio de maior escore entre os adolescentes foi o físico, o que corrobora com outros estudos realizados com público jovem,[25,27] sugerindo que os adolescentes apresentam-se em uma fase de vida saudável e sem limitações para a realização de atividade física. Dessa forma, conclui-se que o nível de atividade física dos filhos assim como a percepção da qualidade de vida é maior do que em seus respectivos pais, devido à realização de alguma pratica de atividade física, exercício físico realizado por meios esportivos ou não. Entretanto o domínio meio ambiente apresentou menor escore tanto para os pais quanto para os filhos, resultado que vem ao encontro de estudos realizados sobre qualidade de vida.[25,28] Esse dado traz algumas preocupações visto que se relaciona com segurança física e proteção, cuidados com a saúde, recreação e lazer, transporte entre outros pontos que necessitam serem atendidos para manter a homeostase da vida.

Esses resultados são significativos tendo em vista a importância da atividade física desde as primeiras fases da vida. Pois a atividade física é um comportamento importante tanto na promoção da saúde, quanto na prevenção de doenças, e pode garantir um envelhecimento com melhor qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Conclui-se em relação ao MET, os adolescentes demonstraram que possuem um maior nível de atividade física que seus pais e quando associada a qualidade de vida esta se mostra alta. Dessa forma, conclui-se que o nível de atividade física dos adolescentes assim como a percepção da qualidade de vida é maior do que em seus respectivos pais.

Espera-se, portanto que o presente estudo possa contribuir para a reflexão frente aos comportamentos de riscos e possíveis mudanças no estilo de vida de cada um, como também a implantação de um programa de saúde dirigido especificamente para adolescentes e seus pais, que assim possa monitorar as mudanças no estilo de vida desses escolares.

## REFERENCIAS

1-LANG, J. E. Exercise, obesity, and asthma in children and adolescents. J Pediatr, Rio de Janeiro; v.90, n.3, 215-217, 2014.
http://www.scielo.br/pdf/jped/v90n3/pt_0021-7557-jped-90-03-00215.pdf

2-DALCASTAGNÉ, G.; RANUCCI, J. M. A.; NASCIMENTO, M. A.; LIBERALI, R. A influência dos pais no estilo de vida dos filhos e sua relação com a obesidade infantil. Rev Bras Ob, Nutr e Emagrecimento, São Paulo, v.2, n. 7, p. 44-52, jan/fev, 2008. http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/67/65

3-HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G; AZEVEDO, M.R.; WELLS, J.C.K . Adolescent physical activity and health: a systematic review. Sports Med, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006. https://www.researchgate.net/publication/6675438_Adolescent_physical_activity_and_health_a_systematic_review.

4-RANGEL, S.R.V.; FREITAS, M. P.; ROMBALDI, A.J. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. Biomotriz, Cruz Alta/RS, v.9, n. 01, p.186-202, 2015.

5-ARAUJO, E. L. S.; GUEDES, M. V. C.; ALMEIDA, P. C. Sobrepeso e obesidade em adolescentes de escolas públicas. Enferm Foco, Brasília, v.4, n.3/4, p. 202-206, 2013. http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/553

6-MELLO, M. R. I. O nível de atividade física em adolescentes escolares do ensino público da cidade de Franca – SP. Dissertação (Mestrado em Promoção de Saúde) Universidade de Franca, Franca, 2011.
http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/Dissertacoes/Mayra.pdf

7-DELOROSO, F. T.; DELOROSO, M. G. B.; PRADA, R. M. Ações corretivas da postura e suas repercussões na qualidade de vida. In: VILARTA, R. (Org.) Saúde Coletiva e atividade física conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. 1ª edição Campinas/SP: IPES, 2007, 161 p.

8-VIDMAR, M. F.; POTULSKI, A. P; SACHETTI, A.; SILVEIRA, M.M.; WIBELINGER, L.M. Atividade física e qualidade de vida em idosos. Saud Pesq, Maringá; v.4, n.3, p.417-424, set/dez, 2011.
http://periodicos.unicesumar.edu.br/index. php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394

9-LEMOS, N.; NAKARUMA, P. M.; GRISI, R.N.F; KOKUBUN, E. Associação entre nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos. Rev Bras Ativ Fís Saúde. Londrina, v 15, n 2, p.95-100, 2010. https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/703/703

10-FERNANDES, R.A. Atividade física: prevalência, fatores relacionados e associação entre pais e filhos. Rev Paul Pediatr, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 54-59, 2011. http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n1/09.pdf

11-NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 3.ed., Londrina: Midiograf; 2006.

12-FLECK, M. P. A, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). Rev Bras Psiquiatr. São Paulo, v. 21, n. 1, p.19-28, 1999. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000100006

13-MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev Bras Ativ Fis Saúde, Londrina, v.06, n.02, p.05-18, 2001. https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/931

14-POWERS, S. K.; EDWARDS T., HOWLE, E. T. Fisiologia do Exercício. 5ª ed. São Paulo: Manole, 2006. 598p.

15-SOUSA, C. A. et al. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil 2008-2009. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 270-282, fev, 2013. http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n2/14.pdf

16-RIBEIRO, J.A.B.; CAVALI, A.S; CAVALI, M.O. Nível e importância atribuídos à prática de atividade física por estudantes do ensino fundamental de uma escola pública de Pelotas/RS. Rev Mackenzie Educ Fis Esporte, São Paulo, v. 12, n. 2, 2013. http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3791

17-VITORINO, P. V. O.; BARBOSA, M. A.; SOUSA, A. L. L.; JARDIM, P. C. B. V.; FERREIRA, S. S. Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes. Acta Paul Enferm. São Paulo, v. 27, n.01, p.166-171, 2014. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002015000200166

18-CAMPOS, L. F.; ALMEIDA, J. Z.; CAMPOS, F. F.; CAMPOS, L. A. Prática alimentar e de atividade física em Adolescentes obesos de escolas públicas e privadas. Rev Bras em Promoç Saúde. Fortaleza, v. 27, n. 01, p. 92-100, jan./mar, 2014. http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/3163

19-CHENG, L. A.; MENDONÇA, G. FARIAS JUNIOR, J. C. Physical activity in adolescents: analysis of social influence of parents and friends. J Pediatr. Rio de Janeiro, v. 90, n.01, p.35-41, 2014. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24156835

20-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. J Hum Growth Dev. São Paulo, v. 24, n.01, p. 67-66, 2014. http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/viewFile/73455/79860

21-FARIAS JUNIOR, J. C. F.; LOPES, A. S.; MOTA, J.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. Rev Saúde Públ. São Paulo, v. 46, n. 03, p.505-515, 2012. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102012000300013&script=sci_arttext

22-CESCHINI, F.L.; FIGUEIRA JUNIOR, Nível de atividade física em adolescentes durante o ensino médio. Rev Bras Ciên Saúde, São Caetano do Sul, v. 3, n. 7, p. 32-38, 2006. http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/445

23-RHAFAELLI, C. O.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P.C. Associação entre comportamentos de risco à saúde de pais e adolescentes em escolares de zona rural de um município do Sul do Brasil. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 27, n. 12, p. 2429-2440, dez, 2011. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2011001200014&script=sci_abstract&tlng=pt

24-CESCHINI, F.L.; FIGUEIRA JUNIOR, A. Prevalência de atividade física insuficiente e fatores associados em adolescentes. Rev Bras Ciên Mov, Brasília, v. 16, n.03, p. 01-21, jan/mar, 2008. http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/934

25-MACIEL, E. S. et al. Correlação entre o nível de renda e os domínios da qualidade de vida de população universitária brasileira. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa/PR, v.05, v. 01, p. 53-62, 2013. https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1458

26-RAÚJO, D. S.M.S.; ARAÚJO, C.G.: Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esp. São Paulo, v. 6, n. 5, 194-203, 2000. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922000000500005&script=sci_arttext

27-GORDIA, A. P., QUADROS, T. M. B; CAMPOS, W.; PETROSKI, E. L. Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo. Rev Salud Pública. Colômbia, v. 11, n. 01, p. 50-61, 2009. http://saudepublica.bvs.br/pesquisa/resource/pt/lil-523860

28-BAMPI, L. N. S.; POMPEU, R. B.; BARALDI, S.; GUILHEM, D.; CAMPOS, A. C. O. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. Rev Gaúcha Enferm; Rio Grande do Sul, v.34, n. 01, p. 125-132, 2013. http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/26569

**Conflito de Interesses:** Os autores declaram não ter nenhum conflito de interesses relativo ao presente artigo.