

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES BRASILEIROS, UMA REVISÃO.<sup>1</sup>

Roberta Rabello Reis<sup>II</sup>

**Resumo:** Sabendo da importância da atividade física para a saúde e que o estilo de vida dos adolescentes está sendo influenciado principalmente devido a evolução tecnológica, sendo este um fator relevante para mudança da qualidade de vida dos jovens. O presente estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física relacionada à saúde de adolescentes brasileiros. Foi realizada uma revisão da literatura de forma sistemática, respaldada nos estudos originais e em publicações nas bases de dados eletrônicas Periódicos Capes, Directory Of Open Access Journals (DOAJ), Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A análise de dados abrange o período de 2010 a 2020. Identificaram-se, inicialmente, 241 estudos e ao final de todas as análises foram selecionados 19 artigos que preencheram todos os critérios de inclusão. Os adolescentes apresentaram um perfil de estilo de vida desejável, porém o nível de atividade física ficou abaixo do esperado para essa faixa etária. O sexo masculino obteve melhores resultados em relação ao sexo feminino em praticamente todos os componentes. Conclui-se que para obter uma mudança de vida sedentária e a prática de hábitos saudáveis, os adolescentes precisam melhorar os componentes do estilo de vida e a prática de atividade física.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Atividade Física. Adolescentes.

## 1 INTRODUÇÃO

O Mundo, cada vez mais globalizado e informatizado, facilitou muito a vida das pessoas. Atualmente, o homem para se alimentar, pode simplesmente ir a um supermercado com seu automóvel e comprar sua comida, ir a um restaurante ou até em um *fast-food*. Esse quadro contribuiu para o aumento do sedentarismo, reconhecido como a ausência de atividade física, sendo um fator de risco para várias doenças, como obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes mellitus. O modo de vida da população, nas últimas décadas, tem contribuído para tal fato, onde o cotidiano impõe cada vez menos atividade física,

---

<sup>I</sup>Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof. Elinai dos Santos Freitas Schutz. Mestre. Palhoça, 2020.

<sup>II</sup>Acadêmico (a) do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. robertarabello@gmail.com

sendo substituídos por meios que envolvam menos gasto energético (VITORINO *et al.*, 2014; VOSER *et al.*, 2017).

Segundo Daniel *et al.* (2014), o aumento do tempo de tela destinado a atividades como, assistir televisão, jogar videogame, utilizar o computador e o celular, somado à diminuição dos períodos de educação física escolar e a restrição de opções e espaços de lazer são contribuintes para uma diminuição dos níveis de atividade física em crianças e adolescentes. No mundo inteiro cerca de 60 a 85% das pessoas que vivem em países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento apresentam um estilo de vida pouco ativo, estimando-se, que mais de 80% das crianças e dos adolescentes não revelam níveis de atividade física que se consideram benéficos para a saúde (SEABRA, 2017).

Para Blair (2004), não se deve considerar os níveis de aptidão física em crianças e jovens somente com resultados de vivências anteriores, mas também, como fatores que possam despertar o estilo de vida futuro, sendo que a atividade física representa cada vez mais um denominador comum para entender a relação com a aptidão física e a saúde. Com isso, a evolução tecnológica tem diminuído a quantidade de movimentos corporais diários dos adolescentes, caracterizando uma diminuição da função motora, por realizarem o mínimo possível dos esforços físicos, porque adotam um estilo de vida sedentário e deixam de lado hábitos mais saudáveis como brincar, correr e saltar, permitindo assim uma maior vulnerabilidade aos problemas físicos e orgânicos, como também diminui o nível de aptidão física de crianças e jovens (HEDLEY, 2004).

Em outras palavras Silva (2008) afirma que o sedentarismo pode ser caracterizado como um comportamento de inatividade física, resultando em baixos níveis de aptidão física, sendo influenciado principalmente pela adoção de um estilo de vida moderno. Com o desenvolvimento da tecnologia, o homem foi capaz de melhorar o seu conforto e facilitar a vida através de novos produtos e serviços. Porém, tais facilidades possibilitam o homem moderno otimizar o seu dia a dia bem como economizar energia física apresentando um estilo de vida de carácter menos ativo. Essa nova forma de viver independente no nível socioeconômico, pode originar em um declínio na boa forma física (GRIGOLLO, 2009).

Nessa perspectiva, é importante investigar como a mudança do estilo de vida está influenciando a vida dos jovens, seus comportamentos relacionados a qualidade de vida e quais são suas atuais opções de lazer. Um estilo de vida ativo

significa um importante fator para uma vida saudável, o que contribui ao bem-estar e à prevenção de doenças, porém é preciso conscientizar as pessoas da importância de se adotar um estilo de vida que prime pela qualidade física do ser humano (MARQUES *et al.*, 2020).

No estudo de Farias *et al.* (2016) foi verificado que indivíduos ativos têm cerca de três vezes mais probabilidade de apresentarem um comportamento satisfatório relacionado à saúde, do que os indivíduos não ativos. Tal resultado apoia-se na ideia de que os indivíduos ativos têm um melhor conhecimento sobre hábitos de vida saudáveis, logo, o estilo de vida dos adolescentes pode estar influenciando no nível de atividade física.

A partir da preocupação com a saúde física dos adolescentes, estudos precisam ser realizados para avaliar o porquê essa faixa etária apresenta proporções inadequadas na aptidão física, inatividade física, logo, apresentam-se sedentários. Os resultados desta pesquisa poderão embasar novos estudos, ampliar o universo de informações acadêmicas e ajudar profissionais da área da saúde, servindo de base para se direcionar intervenções às reais necessidades encontradas e a novos questionamentos.

Assim, o objetivo geral deste trabalho é analisar o perfil do estilo de vida e o nível de atividade física relacionada à saúde de adolescentes brasileiros. Tendo como objetivos específicos: (a) identificar o perfil do estilo de vida de adolescentes brasileiros; (b) identificar o nível de atividade física para a saúde, de adolescentes brasileiros e (c) comparar o nível de atividade física entre os sexos de adolescentes brasileiros.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de trabalhos científicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com utilização de maneira exclusiva de banco de dados públicos, dispensando assim a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos.

Quanto a fonte de dados, o estudo se enquadra como uma pesquisa bibliográfica. A pesquisa bibliográfica, considerada fonte de coleta de dados

secundária, pode ser definida como contribuições culturais ou científicas realizadas no passado sobre um determinado assunto, tema ou problema que possa ser estudado (LAKATOS; MARCONI, 2001).

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído, principalmente, de livros e artigos científicos e é importante para o levantamento de informações básicas sobre os aspectos direta e indiretamente ligados à nossa temática (VERGARA, 2000).

## 2.2 COLETA/ANÁLISE DE DADOS

Para realização da presente pesquisa bibliográfica, foram utilizadas referências entre o período de janeiro de 2010 e setembro de 2020 sobre o referido tema. O método incluiu estratégia de busca, critérios de inclusão, critérios de exclusão, identificação dos estudos e por fim, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e posteriormente analisados para a extração dos dados. As bases de dados utilizadas foram Periódicos Capes, Directory Of Open Access Journals (DOAJ), Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

## 2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

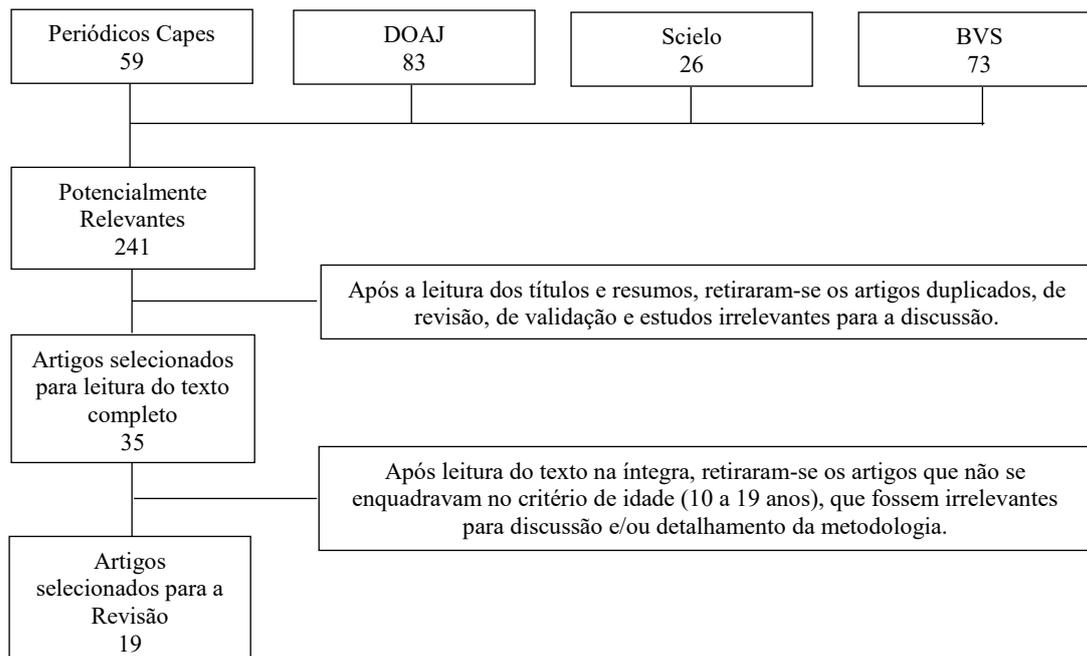
Os estudos selecionados deveriam ser realizados Brasil, no período entre 2010 e 2020, conduzidos em humanos. Para tal busca, os descritores utilizados foram, estilo de vida, perfil do estilo de vida, “lifestyle”, nível de atividade física e adolescentes.

Na primeira etapa, encontraram-se 241 publicações, sendo 59 do Periódicos Capes, 83 da DOAJ, 26 da Scielo e 73 da BVS. No processo de elegibilidade do estudo, a primeira fase se tratou da leitura dos títulos e resumos dos manuscritos, 35 foram considerados elegíveis para a segunda fase dessa revisão. Após avaliação destes, os estudos que, em princípio, atenderam aos critérios de inclusão receberam análise na sua íntegra. Ao final, 19 artigos preencheram todos os critérios de inclusão.

Foram incluídos nessa revisão os estudos: (a) cuja amostra era composta por adolescentes 10 a 19 anos; (b) que utilizassem instrumentos de medidas indiretos (questionários); (c) cuja coleta de dados tenha sido realizada no Brasil; (d)

originais de pesquisa com seres humanos; (e) publicados entre 2010 e 2020. Foram excluídos estudos duplicados, artigos de revisão, teses, dissertações e monografias, que não atendiam as especificações, não traziam de forma clara os aspectos metodológicos, ou se tratava de temas irrelevantes para esta investigação. As etapas de seleção dos artigos são ilustradas na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos artigos



Fonte: Elaboração do autor, 2020.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 ESTILO DE VIDA NA ADOLENCÊNCIA

O quadro 1 apresenta de forma resumida as principais informações do *n* amostral, questionário usado, região do Brasil em que foram aplicados e principais resultados observados dos estudos sobre o perfil do estilo de vida.

Quadro 1 – Perfil do estilo de vida dos adolescentes brasileiros

<b>Autoria</b>	<b>Ano</b>	<b>n amostral</b>	<b>Região</b>	<b>Questionário</b>	<b>Resultados relevantes para este estudo</b>
SILVA, et al.	2020	160	Sul	PEVI	Os adolescentes apresentaram um estilo de vida positivo para a prática de atividade física

					e comportamento preventivo.
<b>MOTA JUNIOR, et al.</b>	2020	144	Nordeste	QEVF (FANTASTIC)	Foi possível evidenciar níveis satisfatórios referente ao estilo de vida geral dos adolescentes, sendo que as variáveis atividade física e nutrição obtiveram uma pontuação baixa.
<b>DUARTE; BRITO JÚNIOR; BANDEIRA.</b>	2019	199	Nordeste	PEVI	Os discentes apresentaram um estilo de vida geral regular. A menor média ocorreu no comportamento preventivo. Os meninos tiveram resultados melhores que as meninas em todos os componentes.
<b>BRITO, et al.</b>	2019	819	Sudeste	QEVF (FANTASTIC)	Os estudantes apresentaram um estilo de vida desejável. Porém, observou-se que as médias mais baixas foram nos domínios de atividade física e nutrição.
<b>FARIAS; SOUZA; SANTOS.</b>	2016	318	Norte	PEVI	O sexo masculino apresenta melhor comportamento satisfatório em todos os componentes do estilo de vida.
<b>CASTRO; NUNES; SILVA.</b>	2016	930	Sul	YRBS e QEVF (FANTASTIC)	Nove a cada 10 adolescentes eram pouco ativos fisicamente, cerca de dois terços não dormiam bem e aproximadamente, 9 a cada 10 tinham tempo de tela acima de 4 horas por dia.
<b>AZAMBUJA, et al.</b>	2014	420	Sul	QEVF (FANTASTIC)	A avaliação do estilo de vida demonstrou que a maioria dos alunos alcançaram classificação acima de “bom”.
<b>ORSANO, et al.</b>	2010	74	Nordeste	PEVI	Grande parte da população pesquisada tem um estilo de vida relacionado à saúde “regular”. Para os componentes nutricional e nível de atividade física, verificou-se um índice médio “regular”.

Fonte: Elaboração do autor, 2020.

Na adolescência é comum para a maioria das pessoas a fase da experiência, que não depende apenas de questões orgânicas ou econômicas, mas também do contexto psicossocial em que estão inseridos, o qual incide em atitudes e comportamentos, tornando-o um sujeito com maior especificidade. Conhecer os fatores que corroboram para um desenvolvimento de um estilo de vida saudável, é de fundamental relevância (PONTE NETO *et al.*, 2015).

Nesse entendimento, percebe-se que os resultados encontrados nos estudos analisados nesta revisão, sinalizam uma situação que requer cuidados. Orsano *et al.* (2010), ao avaliarem alunos do ensino médio observaram que grande parte da população pesquisada obteve um estilo de vida relacionada à saúde médio, o mesmo encontrado por Duarte, Brito Junior e Bandeira (2019), onde os discentes apresentaram um estilo de vida regular. Já nos estudos de Azambuja *et al.* (2014), Mota Junior *et al.* (2020) e Silva *et al.* (2020), a média geral alcançou uma classificação satisfatória e acima de bom, indicando positividade do estilo de vida dos participantes.

Segundo Nahas (2013), o estilo de vida (EV), que é definido como o conjunto de ações habituais e modificáveis que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde dos indivíduos, grupos e comunidades. O EV é constituído de um conjunto de cinco componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Tudo indica que estes são passíveis de modificação, por meio de interferências positivas e que podem ser controlados pelas pessoas em seu dia a dia.

Mota Junior *et al.* (2020), avaliaram estudantes de uma escola estadual do CE e as dimensões de atividade física e nutrição apresentaram em média uma pontuação baixa. Em outro estudo desenvolvido por Brito *et al.* (2019) com 819 adolescentes em Montes Claros - MG, também evidenciou baixos níveis de nutrição e atividade física. Dados que vão ao encontro aos achados de Orsano *et al.* (2010), onde verificou-se no aspecto nutricional, nível de atividade física no lazer e controle do estresse dos escolares um índice médio “regular”.

Quando comparado o estilo de vida entre os sexos, Farias, Souza e Santos (2016) em seu estudo com 110 alunos do ensino médio de uma escola pública de Porto Velho-RO, observaram que o sexo masculino apresentou melhor comportamento satisfatório em todos os componentes do estilo de vida que as

meninas. O mesmo encontrado por Duarte, Brito Junior e Bandeira (2019) na pesquisa com escolares de 14 e 19 anos dos cursos Técnicos integrados ao ensino médio de uma Instituição Federal de Educação do Ceará, onde o sexo masculino teve resultados mais satisfatórios que as meninas em todos os componentes do Perfil do Estilo de Vida Individual.

Outro ponto relevante analisado no presente trabalho foi identificado por Castro, Nunes e Silva (2016) em um estudo com 930 adolescentes de Santa Catarina, acharam que o comportamento sedentário foi o principal fator do estilo de vida associado à obesidade abdominal. Nove a cada 10 adolescentes eram pouco ativos fisicamente (92,1%), três a cada dez indivíduos consumiam álcool em excesso (33,9%), oito a cada dez consumiam refrigerante (84,1%), cerca de dois terços não dormiam bem (61,4%) e aproximadamente, nove a cada dez tinham tempo de tela acima de quatro horas por dia (87,2%).

Dessa maneira, entende-se que adolescentes precisam adotar atitudes preventivas para o seu bem-estar, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a maioria das ameaças a saúde decorre de fatores comportamentais como inatividade física, os abusos de substâncias e os distúrbios alimentares (VIEIRA *et al.*, 2015).

### 3.2 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADO À SAÚDE

O quadro 2 apresenta de forma resumida as principais informações do *n* amostral, questionário usado, região do Brasil em que foram aplicados e principais resultados observados dos estudos sobre o nível de atividade física.

Quadro 2 – Nível de atividade física dos adolescentes brasileiros

<b>Autoria</b>	<b>Ano</b>	<b>n amostral</b>	<b>Região</b>	<b>Questionário</b>	<b>Resultados relevantes para este estudo</b>
<b>LIMA, et al.</b>	2018	52	Sudeste	IPAQ	Sobre o nível de atividade física da amostra total a média foi de 575,77 minutos por semana.
<b>SILVA, et al.</b>	2018	2.545	Sul	IPAQ	Quanto ao nível de atividade física 48,6% da amostra geral, 53,9% das moças e 41,4% dos rapazes foram considerados inativos.

<b>REBESCO, et al.</b>	2018	197	Sul	IPAQ	Quanto ao nível de atividade física 62,43% da amostra foram classificados como ativos, 28,42% moderado e 9,15% sedentários.
<b>BRITO, et al.</b>	2017	277	Sul	3DPAR	Apenas 32,1% da amostra apresentou nível de atividade física >300 minutos por semana.
<b>VOSER, et al.</b>	2017	105	Sul	IPAQ	Os resultados encontrados apontaram a prevalência de inatividade física em 40,95% dos adolescentes.
<b>ALBERTO; FIGUEIRA JUNIOR.</b>	2016	1060	Norte	IPAQ	Os resultados da prevalência de inatividade física, mensurada pelo IPAQ, em adolescentes de ambos os sexos foi de 69,5%.
<b>MELLO, et al.</b>	2014	1455	Sul	PAQ-A	68,0% dos adolescentes foram classificados como inativos e apenas 7,6% foram classificados como ativos.
<b>AZAMBUJA, et al.</b>	2014	420	Sul	BAECKE	O nível de atividade física apontou 98,6% dos alunos como “pouco ativo” e “inativo”.
<b>DAMBROS; LOPES; SANTOS.</b>	2011	424	Sul	COMPAC	Foram considerados insuficientemente ativos 32,35% da amostra.
<b>GORDIA, et al.</b>	2010	608	Sul	IPAQ	O nível de atividade física da maioria dos adolescentes investigados foi classificado como alto (76,8%) ou moderado (20,9%) e apenas 2,3% apresentaram nível baixo.

Fonte: Elaboração do autor, 2020.

A maioria dos artigos analisados nesta revisão, mostra que os adolescentes continuam com níveis não satisfatórios em relação a prática de atividade física, mesmo com o passar dos anos, como mostra Alberto e Figueira Júnior (2016) em uma amostra com 1060 escolares matriculados na rede pública estadual de ensino do Município de Macapá – AP, pode ser considerada elevada (69,5%), assemelhando-se a valores próximos com o estudo de Mello *et al.* (2014), onde 1455 escolares de uma cidade do Sul do Brasil foram classificados como inativos fisicamente. Já segundo Azambuja *et al.* (2014), um alarmante resultado apontou que 98,6% dos alunos foram classificados como “pouco ativos” e “inativos”

fisicamente. Valores inferiores foram achados nas pesquisas realizadas por Silva *et al.* (2018) e Voser *et al.* (2017), onde aproximadamente 48,6% e 40,95% da amostra geral, respectivamente, foram considerados inativos.

Esses dados são alarmantes uma vez que nas sociedades modernas e industrializadas, a prevalência de crianças e adolescentes com níveis baixos de atividade física é cada vez maior, sendo muito preocupante quando se reconhece à participação nessas atividades uma enorme importância na prevenção do aparecimento e desenvolvimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, são diversos os benefícios identificados que a atividade física traz, nomeadamente, no crescimento e desenvolvimento, na saúde óssea, na saúde metabólica, no bem-estar psicológico, na aptidão física e no desempenho acadêmico (JANSSEN; LEBLANC, 2010; SEABRA, 2017).

Apesar de todo conhecimento científico acumulado apontarem inúmeros benefícios da prática de atividade física para saúde e qualidade de vida em todas as idades, estudos têm demonstrado que uma grande proporção de adolescentes não consegue alcançar níveis suficientes (HALLAL *et al.*, 2012). Quando a atividade física é realizada diariamente em uma intensidade moderada à vigorosa e associada a uma diminuição do tempo dedicado a atividades sedentárias, é atribuída uma enorme importância na promoção de um estilo de vida saudável (SEABRA, 2017).

Utilizando questionários para avaliar o nível de atividade física, Brito *et al.* (2017), observaram que apenas 32% dos estudantes apresentaram atividade física maior do que o valor recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), onde para serem considerados ativos, os adolescentes devem envolver-se em atividade física, com intensidade variada, entre moderada e vigorosa, por pelo menos 60 minutos por dia, acumulando, 300 minutos por semana, sendo que, estas atividades, podem ser praticadas de forma estruturada ou não estruturada. Em contrapartida Lima *et al.* (2018), identificaram na sua amostra que do total, mais da metade dos adolescentes são ativos, resultando uma média de 575,77 minutos de atividade física por semana.

Diferente da maioria dos resultados encontrados nos estudos, Rebesco *et al.* (2018), apontaram que 62,43% da amostra obteve classificação como ativos quanto ao nível de atividade física. Corroborando com este resultado, Gordia *et al.* (2010), encontraram resultados semelhantes, visto que o nível de atividade física da maioria dos adolescentes investigados foi classificado como alto.

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

### 3.3 COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS SEXOS

Os principais resultados de cada estudo sobre o nível de atividade física em relação aos sexos estão apresentados no quadro 3.

Quadro 3 – Nível de atividade física entre os sexos

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Principais resultados</b>
<b>LIMA, et al.</b>	2018	Quanto a variável nível de atividade física e suas classificações em ativos e pouco ativos, o sexo masculino apresentou serem mais ativos (69,0%), comparado ao sexo feminino (52,2%).
<b>SILVA, et al.</b>	2018	A prevalência de jovens inativos foi maior no sexo feminino (53,9%). Para as moças, a inatividade física esteve associada com a falta de lugares apropriados e gratuitos para a prática de atividades físicas.
<b>VOSER, et al.</b>	2017	As adolescentes do sexo feminino apresentaram um maior índice de inatividade física do que os adolescentes do sexo masculino; 53,6% e 26,5%, respectivamente.
<b>FARIAS; SOUZA; SANTOS.</b>	2016	Os indivíduos do sexo masculino apresentam melhor comportamento satisfatório, em relação à componente atividade física (65,8%).
<b>ALBERTO; FIGUEIRA JUNIOR.</b>	2016	Os resultados da prevalência de inatividade física foram mais pronunciados entre as moças em relação aos rapazes (sexo feminino=70,3%; sexo masculino=67,8%).
<b>AZAMBUJA, et al.</b>	2014	O nível de atividade física apontou como “pouco ativo” e “inativo”, sendo 46,43% no sexo feminino e 52,14% no sexo masculino.
<b>SANTOS, et al.</b>	2014	Na comparação dos índices de atividade física entre os sexos, maiores valores foram observados no sexo masculino em todos os contextos.
<b>LOCH; NAHAS.</b>	2012	Observou-se maior proporção de moças insuficientemente ativas e inativas no lazer, comparados ao gênero masculino.
<b>DAMBROS; LOPES; SANTOS.</b>	2011	A quantidade relativa de meninas insuficientemente ativas (40,1%) é maior que a de meninos (26,29%), e que estes estão em maioria entre os mais ativos (30,6%) quando comparados às meninas (15,1%).
<b>GORDIA, et al.</b>	2010	As moças tiveram 1,6 vezes mais chance de apresentar nível de atividade física baixo quando comparadas aos rapazes.

Fonte: Elaboração do autor, 2020.

Os resultados do presente trabalho corroboram com estudos da literatura nacional, onde mostram que há uma tendência de os adolescentes do sexo

masculino serem mais ativos do que as adolescentes do sexo feminino independentemente da região do país. Estes achados remetem a um desafio constante decodificar as questões de gênero com a intenção de relacioná-las com a prática de atividades físicas. Essa dificuldade se dá não somente por envolver subjetividades, mas também pelo fato de coexistirem diversos outros aspectos culturais que não podem ser desconsiderados (VOSER *et al.*, 2017).

Comparando o nível de atividade física entre os sexos, Lima *et al.* (2018) verificaram que 69% do gênero masculino apresentou ser mais ativo que o feminino. Outros estudos como, Farias, Souza e Santos (2016) e Santos *et al.* (2014) também relacionaram os índices de atividade física entre os sexos e observaram maior comportamento satisfatórios no sexo masculino. O fato dos indivíduos do sexo masculino serem fisicamente mais ativos do que as meninas desde as idades mais novas ainda gera curiosidade na comunidade científica, fatores sociais parecem ter um impacto indiscutível neste quadro, pois os meninos, desde muito novos, são estimulados para a prática de atividades esportivas, enquanto as meninas são motivadas a atividades de baixa intensidade ou mesmo sedentárias (SANTOS *et al.*, 2014).

No estudo conduzido por Silva *et al.* (2018) com escolares de 14 a 18 anos dos municípios da Grande Florianópolis, 53,9% das moças foram classificadas como inativas. Voser *et al.* (2017) apontaram maior prevalência de inatividade física em adolescentes do sexo feminino, como mostra também Alberto e Figueira Júnior (2016) um maior valor (70,3%) de inatividade física das moças em relação aos rapazes. Comparando-se as prevalências dos comportamentos segundo o sexo, verificou-se no estudo de Loch e Nahas (2012) que as moças se mostraram insuficientemente ativas e inativas ao lazer. Da mesma forma, o estudo realizado por Dambros, Lopes e Santos (2011) com adolescentes percebeu-se que a quantidade relativa de meninas insuficientemente ativas (40,1%) foi maior que a de meninos (26,29%).

Levando-se em consideração a análise bruta, na pesquisa realizada por Gordia *et al.* (2010), as adolescentes do sexo feminino tiveram 1,63 vezes mais chances de apresentar nível de atividade física (NAF) baixo quando comparadas com adolescentes do sexo masculino. Os motivos para que moças apresentem um NAF menor do que os rapazes são diversos e podem estar relacionados a aspectos sociais, econômicos e culturais. Os rapazes têm mais apoio social e familiar para a

realização de atividades físicas na adolescência do que as moças (GONÇALVES *et al.*, 2007). Em contrapartida, valores diferentes foram achados na pesquisa realizada por Azambuja *et al.* (2014), com 420 alunos do ensino médio público federal de Santa Maria – RS, onde o maior percentual de inatividade física foi de 52,14% no gênero masculino.

É com base na relação com os amigos, familiares e sob influência da mídia que os adolescentes constroem sua identidade e identificam o que é socialmente aceito ou não. No entanto, observa-se que estes componentes sociais ainda encorajam os rapazes para atividades mais vigorosas e as moças a participarem apenas de atividades físicas leves, visto que a fragilidade do corpo, delicadeza e ternura devem ser conservadas e muitas vezes influenciam na participação das moças em atividades intensas ou moderadas (FARIAS *et al.*, 2016; ALBERTO; FIGUEIRA JÚNIOR, 2016).

Para as moças, a inatividade física esteve associada com a falta de lugares apropriados e gratuitos para a prática de atividade físicas. Já para o sexo masculino a percepção de segurança onde mora esteve associada com a inatividade física, uma vez que aqueles que não se sentem seguros tem maior probabilidade de serem inativos quando comparados aos com maior percepção de segurança no lugar onde moram (SILVA *et al.*, 2018).

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

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa revisão demonstrou que o estilo de vida geral dos adolescentes brasileiros nos últimos dez anos pesquisados requer cuidado. Apesar do sexo masculino obter resultados mais satisfatórios que as meninas em praticamente todos os componentes, considera-se importante registrar que ambos os sexos apresentaram um perfil geral do estilo de vida desejável, porém os componentes nutrição e atividade física foram considerados regulares para saúde.

Vale lembrar que a promoção de um estilo de vida saudável implica em uma melhor qualidade de vida. As consequências da falta deste hábito podem oferecer reflexos no decorrer das fases da vida, especificamente sobre a saúde dos indivíduos, além de aumentar a prevalência de sobrepeso e obesidade nesta faixa etária. Destaca-se ainda, que essa promoção é de responsabilidade de toda sociedade, iniciando no ambiente familiar e se perpetuando nas diversas instâncias que são suporte ao adolescente, incluindo a rede escolar de ensino.

Outro aspecto que deve ser destacado é o fato de que os adolescentes se encontram abaixo do nível esperado no que se refere à atividade física. Isso resulta no aumento do sedentarismo, onde a ausência da atividade física é cada vez mais presente nessa faixa etária. Ressalta-se que a prática regular da atividade física é de fundamental importância para a saúde e está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, reduzindo consideravelmente os riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, problemas relacionados a baixa imunidade, além de transtornos de fundo emocional.

Porém, a situação é mais preocupante em relação ao sexo feminino, onde inúmeros estudos apontaram baixo nível de atividade física e/ou inatividade física em comparação ao sexo masculino, ressaltando que os meninos são muito mais ativos que as meninas. É por isso, que se deve ter um olhar mais minucioso direcionado a elas, a fim de identificar que motivos levaram a não adesão da prática da atividade física e melhorar nas atitudes para o seu bem-estar físico, social e mental, já que os meninos tiveram os escores superiores comparado aos delas.

Conclui-se então, que para melhorar o estilo de vida e o nível de atividade física dos adolescentes brasileiros, precisam ser implantadas medidas e ações no ambiente escolar que proporcionem uma mudança de vida sedentária para a prática de hábitos saudáveis, independentemente da sua região. A escola tem na figura do professor de educação física um instrumento motivador à adoção de hábitos de vida saudável, sendo que quanto mais cedo incorporados esses hábitos, mais fáceis de serem consolidados na vida adulta.

Um fator limitante para o presente estudo foi a utilização de diferentes questionários para mensuração das variáveis e alguns deles apenas apresentaram os resultados em escores, não propiciando a classificação dos adolescentes de maneira precisa, o que dificulta a extrapolação das análises e a comparação entre os estudos.

Por fim, levando em conta da dimensão do país e a diferença social encontrada nas diferentes regiões brasileiras e com características específicas de suas localidades, são necessários mais estudos com amostras significativas em outras regiões do Brasil não citadas neste estudo, para que se possa traçar de uma maneira ampla um perfil do estilo de vida e nível de atividade física dos adolescentes brasileiros.

## REFERÊNCIAS

- ALBERTO, A. A. D; FIGUEIRA JÚNIOR, A. J. Prevalência de inatividade física em adolescentes e sua associação com variáveis socioculturais. **Pensar a Prática, Goiânia**, v.19, n.4, out/dez, 2016.
- AZAMBUJA, C. R. et al. Educação em ciências: Relação entre estilo de vida e as ações preventivas de saúde de adolescentes de escolas públicas federais. **Rev. Ciências e Ideias**. v.5, n. 2, p. 82-100, 2014.
- BLAIR, S. The Fitness, obesity and health equation: Is physical activity the common denominator. **Jama**, v.292, n.8, p. 1.232-1.234, 2004.
- BRITO, L. M. S. et al. Aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física em adolescentes de escolas em tempo integral no estado do Paraná. **Rev. Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v.14, n.1, p.22-28, jan/mar, 2017.
- BRITO, M. F. S. F. et al. Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, v.40, e20180168, 2019.
- CASTRO, J. A. C; NUNES, H. E. G; SILVA, D. A. S. Prevalência de obesidade abdominal em adolescentes: associação entre fatores sociodemográficos e estilo de vida. **Rev. Paul Pediatr**. v.34, n.3, p. 343-351, 2016.
- DAMBROS, D. D; LOPES, L. F. D; SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Rev.Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**. v.13, n.6, p.422-428, 2011.
- DANIEL, C. G. et al. Imagem corporal, atividade física e estado nutricional em adolescentes no sul do Brasil. **Aletheia**, n.45. p.128-138, 2014.
- DUARTE, M. L. C; BRITO JÚNIOR, F. E; BANDEIRA, P. F. R. Avaliação do estilo de vida individual de adolescentes escolares. **Rev. Adolesc. Saúde**. v.16, n.3, p-22-31, 2019.

FARIAS, E. D; SOUZA, L. G; SANTOS, J. P. Estilo de vida de escolares adolescentes. **Rev. Adolescência e Saúde**. Rio de Janeiro, v.13, n.2, p. 40-49, 2016.

GONÇALVES, H. et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Rev Panam Salud Publica**, v.22, n.4, p. 246-253, 2007.

GRIGOLLO, L.R. **Aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida dos adolescentes do ensino médio da região do meio oeste catarinense**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

GORDIA, A. P. et al. Nível de atividade física em adolescentes e sua associação com variáveis sociodemográficas. **Rev. Port. Cien. Desp.**, v.10, n.1, p.172-179, 2010.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, jul. 2012.

HEDLEY, A. et al. Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults. **Journal American Medical Association**, v. 291, n. 23, p. 2.847-2.850, 2004.

JANSSEN, I.; LEBLANC, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in School-Aged children and youth. **Int. J. Behav Nutr. Phys. Act.** n.40, v.7, 2010.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LIMA, F. E. B. et al. Correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em adolescentes do 3º ano do ensino médio. **Rev. Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v.15, n.4, p.7-15, out/dez, 2018.

LOCH, M. R; NAHAS, M. V. Comportamentos negativos relacionados à saúde em estudantes do ensino médio de Florianópolis, SC. **Rev. Bras. de Atividade e Saúde**, v.11, n2, p.13-24, 2012.

MARQUES, A. et al. Adolescents healthy lifestyle. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, n.92, v.2, p. 217-224, 2020.

MELLO, J. B. et al. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, Pelotas/RS, v.19, n.1, p.25-34, jan, 2014.

MOTA JUNIOR, E. et al. Estilo de vida de adolescentes e sua relação com fatores de risco para Hipertensão Arterial Sistêmica. **Rev. Saúde**. v.46, n.1, 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

ORSANO, V. S. M. et al. Estilo de vida e níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Demerval Lobão/PI. **Rev. Bras. Ci. e Movimento**. v.18, n.4, p.81-89, 2010.

PONTE NETO, V. F. et al. Análise dos comportamentos de risco entre adolescentes escolares. **Rev. Enferm.** UFPE, v.9, n.3, p. 7572-21, 2015.

PÔRTO, E. F. et al. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. **Acta Fisiatr.**, v.22, n.4, p.199-205, 2015.

REBESCO, D. B. et al. O ensino médio por blocos de disciplinas semestrais e o nível de atividade física dos estudantes. **Caderno de Ed. Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v.16, n.2, p.65-71, jul/dez, 2018.

SANTOS, G. C. et al. Atividade física em adolescentes: uma comparação entre sexos, faixas etárias e classes econômicas. **Rev.Bras. Ativ. Saúde**, Pelotas/RS, v.19, n.4, p. 455-462, jul, 2014.

SANTOS, G. G. et al. Obesidade e adolescência: uma análise dos estudos publicados na revista brasileira de atividade física & saúde. **Revista Corpo Consciência**. v.20, n.2, p. 57-71, 2016.

SEABRA, A. A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. **Revista Factores de Risco**. n.44, 2017.

SILVA, J. M. F. L. **Aptidão Física e estilo de vida de escolares do ensino médio de Florianópolis-SC**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

SILVA, R. F. et al. Relação entre estilo de vida e índice de massa corporal de adolescentes. **Arq. Cienc. Saúde. UNIPAR**, Umuarama, v.24, n.1, p.15-20, jan/abr, 2020.

SILVA, J. et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Rev. Ciência e Saúde Coletiva**, v.23, n.12, p. 4277-4288, 2018.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VIEIRA, T. P. F., et al. Assimetrias regionais. Que diferenças nos estilos de vida e na satisfação com a vida dos adolescentes? Um estudo realizado em alunos do 3º ciclo do Ensino Básico em Portugal. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 17-28, Jan. 2015.

VITORINO, et al. Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes. **Rev. Acta Paul Enferm.**, v.27, n.1, p.166-171, 2014.

VOSER, R. C, et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.11, n.70, p.820-825, 2017.