



FATORES LIMITANTES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Limiting factors for practice of physical activity in school teenagers

Marcos Antônio Araújo Bezerra¹
Renata Landim Lobo²
Jenifer Kelly Pinheiro³
Lara Belmudes Bottcher⁴

RESUMO

A prática da atividade física contribui de forma positiva na vida dos adolescentes e a ausência desta prática interfere diretamente na qualidade de vida. Os adolescentes estudantes que são classificados como fisicamente ativos ainda são muito baixos, e diversos aspectos podem influenciar e se tornarem barreiras para essa prática. O objetivo do estudo foi identificar os fatores limitantes para a prática da atividade física em escolares da cidade de Juazeiro do Norte - CE. Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, descritivo, de corte transversal, com uma amostra de 309 escolares. Foi utilizado o instrumento proposto por Martins & Petroski sobre a motivação para prática da atividade física. Para a análise dos dados foram utilizados instrumentos como do software JASP na versão 0.9.0.1, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, também foi utilizado o teste do Qui-quadrado ($p < 0,05$). Os resultados apontam os seguintes fatores como mais frequentes: falta de companhia para a prática da atividade física (57,3%), o volume de outras tarefas para fazer (53,1%) e a preferência por fazer outras atividades ao invés de praticar atividade física (48,2%). Os resultados também mostram 45,6% dos escolares não se sentem motivados para a prática da atividade física, como também 44,3% não possuem tempo para esta prática. Pode-se concluir que de uma forma geral o fator que mais influencia os escolares na prática da atividade física é a falta de companhia, por outro lado fica evidente que as meninas apresentam um número maior de fatores em relação aos meninos, e o fator que mais acomete o público feminino é a preguiça.

Palavras-chave: Comportamento do Adolescente; Fatores de Risco; Atividade Motora.

ABSTRACT

The practice of physical activity contributes positively to the lives of adolescents and the absence of this practice directly interferes with the quality of life. Adolescent students who are classified as physically active are still very low, and several aspects can influence and become barriers to this practice. The objective of the study was to identify the limiting factors for the practice of physical activity in schoolchildren in the city of Juazeiro do Norte-CE. This research is characterized as a field study, descriptive, cross-sectional, with a sample of 309 students. The instrument proposed by Martins & Petroski used the motivation to practice physical activity. For data analysis, instruments such as the JASP software in version 0.9.0.1 were used, through descriptive statistics by frequency distribution, the Chi-square test was also used ($p < 0.05$). The results bet the following factors as more frequent: lack of company to practice physical activity (57.3%), the volume of other tasks to do (53.1%) and the preference for doing other activities instead of practicing physical activity (48.2%). The results also show that 45.6% of students do not feel motivated to practice physical activity, as well as 44.3% do not have time for this practice. It can be concluded that in general the factor that most influences students in the practice of physical activity is the lack of company, on the other hand it is evident that girls have a greater number of factors in relation to boys, and the factor that laziness most affects the female audience.

Keywords: Adolescent Behavior; Risk Factors; Motor Activity.

¹ Especialista, no Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: marcosantonio@leaosampaio.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3385-4024>

² Graduada, no Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: renatalandimlobo@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4669-674X>

³ Especialista, no Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: jenifer@leaosampaio.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4356-5744>

⁴ Doutora, no Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil. E-mail: larabottcher@leaosampaio.edu.br Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-5504-4102>





1 INTRODUÇÃO

Atividade física pode ser considerada como um agrupamento de movimentos que demanda um gasto energético maior do que quando o indivíduo está em repouso (MUNHOZ, 2017). Segundo Silva (2017), a prática regular da atividade física contribui de forma positiva na vida dos adolescentes, trazendo inúmeros benefícios como, por exemplo, a prevenção de determinadas doenças e a melhora no condicionamento físico. Porém, vários fatores podem influenciar e se tornarem barreiras para a prática da atividade física entre os adolescentes (SILVA *et al.*, 2018).

Cerca de mais de 80% do público adolescente não conseguem atingir os valores recomendados e considerados como mínimos de atividade física diária (SANTOS *et al.*, 2016). Os adolescentes escolares que são classificados como fisicamente ativos, ainda se apresentam escores baixo de atividade física (BARBOSA *et al.*, 2016). Guthold *et al.* (2018) acrescenta ainda que no ano de 2016 a ausência da prática da atividade física atingiu 47% da população no Brasil.

A prática de atividade física está relacionada diretamente com a qualidade de vida, apesar de que a maioria dos adolescentes não cumpra o que é solicitado como padrão de níveis de atividade física para sua idade (LIMA-SERRANO, 2016). De acordo com Silva (2017), o sedentarismo acarreta uma série de aspectos negativos para o adolescente, contribuindo para a não socialização, e assim diminuindo os níveis de motivação para a prática da atividade física. Vários fatores podem influenciar e se tornarem barreiras para a prática da atividade física e dentre as principais barreiras apontadas pelos adolescentes estão: fatores socioeconômicos, tempo para a prática da atividade física e motivação (SILVA *et al.*, 2018). A falta de companhia e falta de tempo também são apontadas pelos adolescentes como barreiras para a prática da atividade física (DIAS *et al.*, 2015; SANTOS 2018).

A prática da atividade física e adoção de um estilo de vida mais ativo é de suma importância principalmente quando o público são os adolescentes, devido todos os benefícios de longo e curto prazo que a atividade física proporciona (MUNHOZ, 2017). Tornando-se então essencial essa prática tanto para aquisição destes benefícios, como também para prevenção de patologias que podem surgir na vida adulta (LAVIE *et al.*, 2019).

Para que se possa entender o porquê dos baixos níveis de prática da atividade física pelos adolescentes, mesmo com tantos benefícios que a mesma traz, é importante compreender as barreiras que são percebidas pelos adolescentes (DIAS *et al.*, 2015). Diante disto o objetivo do estudo foi identificar os fatores limitantes para a prática da atividade física em escolares da cidade de Juazeiro do Norte - CE.



2 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como sendo um estudo de campo, descritivo, de corte transversal, onde a amostra do tipo de probabilística foi composta por 309 escolares, considerando 5% de margem de erro e nível de confiança de 95%. Adotou-se como critérios de inclusão escolares com idade de 15 a 17 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados e assíduos nas escolas de ensino médio profissional do município de Juazeiro do Norte – CE, adotou-se como critérios de exclusão da pesquisa escolares que tivessem qualquer tipo de restrições médicas que o impeça de realizar atividade física. Para identificar as características gerais dos avaliados foi aplicado um questionário estruturado pelo pesquisador, a fim de identificar o sexo, idade, ano escolar, cor da pele, renda.

Para a mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas foi utilizado o instrumento proposto por Martins & Petroski (2000), composto por doze questões que indicam motivos para a não prática de atividade física, foi acrescentado os itens ‘falta de incentivo da escola’ e ‘falta de estímulo do professor de Educação Física’.

O questionário em questão tem as possibilidades de respostas dentro de uma escala Likert de quatro pontos (‘discordo muito’ até ‘concordo muito’). Para efeito de análise essa variável foi dicotomizada em presença da barreira (‘concordo’ ou ‘concordo muito’) ou ausência (‘discordo’ e ‘discordo muito’).

Os dados foram coletados via formulário online por meio do Google Forms, disponibilizado através da plataforma Google Classroom pelo professor de Educação Física titular da instituição. O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes.

As análises dos dados foram conduzidas através do software JASP na versão 0.9.0.1, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Para verificação da normalidade e homogeneidade dos dados foi usado o teste de Shapiro-Wilk e o de Levene, respectivamente. Foi utilizado teste heterogeneidade do Qui-quadrado ($p < 0,05$). Para identificar diferenças entre padrões de homens e mulheres no tocante das barreiras percebidas. O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o número 4.317.129.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Enfatiza-se que o objetivo desse estudo foi identificar os fatores limitantes para a prática da atividade física em escolares da cidade de Juazeiro do Norte - CE. Participaram da pesquisa 309 adolescentes escolares (59,9% do sexo feminino e 40,1% do sexo masculino), com idade média de $16,77 \pm 1,62$ anos.



Tabela 1 – Distribuição das proporções das características gerais da amostra estratificado por sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2020.

VARIÁVEIS		Homem (n=124)	Mulher (n=185)	p-valor
Idade, anos		17,04±1,81	16,59±1,45	0,023†
Ano escolar (%)				
1º Ano		32,3%	32,4%	0,758*
2º Ano		35,5%	38,9%	
3º Ano		32,3%	28,6%	
Renda (%)				
Menor que um salário mínimo		50%	70,3%	<0,001*
Maior que um salário mínimo		50%	29,7%	
Cor da pele (%)				
Não Pardo		26,6%	25,4%	0,812*
Pardo		73,4%	74,6%	
Moradia (%)				
Zona Rural		35,5%	42,7%	0,204*
Zona Urbana		64,5%	57,3%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

† Teste t independente; * Qui-Quadrado.

Verifica-se quanto as características da amostra que em relação a cor da pele a maioria dos adolescentes se classificaram como pardos, o que se corrobora com o estudo de Bezerra et al. (2018) onde mais de 50% dos escolares adolescentes se consideram como pardos. Segundo Malta et al. (2017), maior parte dos adolescentes escolares são de cor parda e apresentaram um nível significativo de prática de atividade física.

A presente pesquisa indica que mais de 50% da amostra de ambos os sexos são moradores da zona urbana. Estudos como o de Silva et al. (2018) mostram resultados semelhantes ao deste estudo no aspecto moradia, onde 71,1% dos escolares moram em cidades de grande porte da zona urbana. Segundo o IBGE (2017), houve em nosso país um grande processo de urbanização, a vinda da população para zona urbana.



Tabela 2–Distribuição das proporções dos fatores limitantes para a prática da atividade física em escolares de acordo com sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2020.

FATORES LIMITANTES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Total	Homens	Mulheres	p-valor*
Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto	43,7%	34,8%	65,2%	0,093
Difícil fazer atividade física, não conheço lugares perto de minha casa	39,2%	35,5%	64,5%	0,186
Difícil fazer atividade física, amigos que me acompanham moram longe	33,7%	29,8%	70,2%	0,008
Difícil fazer atividade física, não tenho como ir onde possa praticar	32,7%	29,7%	70,3%	0,009
O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física	36,9%	39,5%	60,5%	0,857
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas.	48,2%	34,9%	65,1%	0,070
Tenho preguiça de fazer atividade física	42,7%	28,8%	71,2%	<0,001
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado	45,6%	30,5%	69,5%	0,002
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física	53,1%	36,6%	63,4%	0,176
Falta tempo para fazer atividade física	44,3%	37,2%	62,8%	0,353
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia	57,3%	35%	65%	0,034
É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz.	36,9%	35,1%	64,9%	0,167
Falta de incentivo da escola	15,2%	38,3%	61,7%	0,781
Falta de estímulo do professor de Educação Física	12,9%	45%	55%	0,501

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

* p-valor do teste de heterogeneidade do Qui-quadrado.

Na presente pesquisa 57,3% dos adolescentes relataram a falta de companhia como uma barreira para a prática da atividade física. Este resultado se assemelha com o estudo de Ferrari *et al.* (2016) onde está barreira também foi a mais frequente, mais de 50% da população identificou a falta de companhia como barreira. Dias *et al.* (2015) afirmam que a falta de companhia pode sim se tornar uma barreira, e pode levar o adolescente a diminuir seus níveis de prática de atividade física.

Identificou-se que a barreira preguiça apresentou uma porcentagem maior com relação as mulheres com 71,2%, o que também evidenciou o estudo de Ferrari *et al.* (2016) onde 31,9% das mulheres relataram ter preguiça de praticar atividade física. Alberto e Figueira Junior (2016) consideram que ainda hoje fatores históricos, biológicos e sociais como a ideia de fragilidade do corpo feminino influenciam nos níveis de atividade física das mulheres.

No presente estudo 63,4% das mulheres relataram ser difícil a prática da atividade física devido ao fato de terem muitas atividades para fazerem e 62,8% relataram a falta de tempo para esta prática. Estes resultados corroboram com o do estudo de Pandolfo *et al.* (2016) onde quase 60% das mulheres relataram essa mesma situação. Uma possível justificativa para esta causa é o fato de que no ensino médio é onde começa a preocupação com o ingresso na faculdade



e as atividades extracurriculares aumentam, consequentemente isto gera a falta de tempo (PANDOLFO *et al.*, 2016).

Aproximadamente 37,0% dos escolares deste estudo relataram que é difícil praticar atividade física porque em casa ninguém faz, o que corrobora com o estudo de Todisco *et al.* (2017) onde 72,4% dos adolescentes relataram receberem de forma inadequada apoio social dos pais para a prática da atividade física. Levando isto em consideração pode-se perceber que a promoção e o incentivo para a prática da atividade não se podem levar em consideração apenas o adolescente de forma isolada, mas também é importante a participação da unidade familiar (CHRISTOFARO *et al.*, 2018).

Cerca de 36,9% dos adolescentes identificaram o clima (frio, chuva, calor) como uma barreira que dificulta a prática da atividade física. Corroborando com este resultado, o estudo de Vieira e Silva (2019), através de uma revisão de literatura, conseguiu identificar como uma das principais barreiras para entre os adolescentes o clima inadequado com valores de 7% a 65%. Podemos levar em consideração que a maioria dos lugares onde se pratica atividade física são espaços abertos como praças, o que deixa os indivíduos expostos a ação climática, como chuva e frio (VIEIRA; SILVA, 2019).

Dentre os escolares deste estudo, 33,7% consideraram difícil praticar atividade física, pois os amigos moram longe. Em outro estudo esta barreira de falta de amigos apresentou diferença significativa, onde pouco mais de 30% dos escolares também perceberam isto como uma barreira (FERRARI *et al.*, 2016). Segundo Lopes; Gabbard e Rodrigues (2015), a presença de um amigo pode influenciar positivamente e deixar o indivíduo mais motivado para a prática da atividade física.

Com relação à barreira motivação 45,6% relataram não praticarem atividade física por não se sentirem motivados. Entretanto, Gabriel *et al.* (2020) em seu estudo com 583 escolares obteve resultados diferentes, onde 68,6% dos adolescentes responderam que se sentem motivados para a prática da atividade física e que gostam desta prática. Fato esse que evidencia que a motivação é um aspecto de grande relevância para que o indivíduo possa acrescentar em sua vida a prática da atividade física (EYNON *et al.*, 2019).

Pouco mais de 48% deixam de fazer atividade física porque preferem fazer outra coisa. Na literatura encontramos um estudo com 312 adolescentes onde evidenciou que 34,7% dos adolescentes optam por fazer outras coisas, ao invés de praticar atividade física (FERRARI *et al.*, 2016). Segundo Marinho e Ribeiro (2019), um dos principais fatores que pode contribuir para isto é o aumento dos comportamentos sedentários entre os adolescentes, como por exemplo o uso das tecnologias como TV e computadores.

Com relação à falta de lugares 39,2% relataram não praticarem atividade física por não conhecerem lugares perto da sua casa. No estudo de Dias *et al.* (2015) com 1409 escolares do ensino médio cerca de 40% dos estudantes consideraram também a falta de lugares para a prática da atividade física como uma barreira. Guerra *et al.* (2016) afirma que a falta de opções e espaços para a prática de atividades físicas contribui para a diminuição dos níveis de atividade física entre os adolescentes.



Sobre o aspecto motivação escolar 15,2% dos alunos não se sentem motivados pela escola para a prática da atividade física. Em seu estudo Meller (2018) evidenciou que 48% dos escolares de ensino médio se sentem motivados para a prática da atividade física. É de suma importância que dentro do contexto escolar exista o estímulo para esse tipo de prática buscando a diminuição de possíveis barreiras para a participação dos adolescentes, pois a escola possui um papel de formação do indivíduo integral (PANDOLFO, 2018).

Apenas 12,9% dos escolares responderam que não se sentem motivados pelo professor de Educação Física. Por outro lado mais de 2/3 (dois terços) dos escolares do estudo de Rech *et al.* (2018) responderam que se sentem motivados pelos professores para a prática da atividade física. Mesmo assim é necessário que os professores desta disciplina se alertem para o planejamento de aulas mais atrativas, na busca do aumento da participação e do interesse dos alunos que ainda não se sentem motivados para a prática ou não gostam das aulas (MOURA *et al.*, 2018).

Em seu estudo Ferrari *et al.* (2016) evidenciou que mais de 50% dos escolares não encontraram lugares perto da sua casa com atividades físicas que gostem, o que corrobora com os resultados deste estudo, onde 43,7% dos adolescentes também responderam isto. Locais apropriados e específicos para a prática da atividade física têm influência positiva nos níveis de práticas dos adolescentes. Condições de tempo e de segurança são também importantes na escolha do local para esta prática (OTERO *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

Conforme o objetivo proposto pode-se concluir que de uma forma geral o fator que mais influencia os escolares na prática da atividade física é a falta de companhia, por outro lado fica evidente que as meninas apresentam um número maior de fatores com relação aos meninos, e o fator barreira que mais acomete o público feminino é a preguiça.

Uma das principais barreiras deste estudo foi a atualização de um questionário para a coleta de dados, pois através do questionário podemos obter resultados incertos devido ser um instrumento de avaliação de forma indireta. Recomenda-se mais pesquisas sobre este tema, levando em consideração a limitação citada, como também novos estudos que possa contemplar os escolares do ensino regular.

REFERÊNCIAS

ALBERTO, Álvaro Adolfo Duarte; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton José. Prevalência de inatividade física em adolescentes e sua associação com variáveis socioculturais. **Pensar a Prática**, [S.L.], v. 19, n. 4, p. 800-813, dez. 2016. Universidade Federal de Goiás.

BARBOSA, Sara Crosatti; COLEDAM, Diogo Henrique Constantino; STABELINI NETO, Antonio; ELIAS, Rui Gonçalves Marques; OLIVEIRA, Arli Ramos de. Ambiente escolar, comportamento sedentário e atividade física em pré-escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 3, p. 301-308, set. 2016.



BEZERRA, Marcos Antônio Araújo; LOPES, Gabriela Gomes de Oliveira; RODRIGUES, Cibele; BOTTCHER, Lara Belmudes. Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de riscos cardiovasculares de escolares. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Várzea Alegre, v. 6, n. 17, p. 119-128, nov. 2018.

CHRISTOFARO, Diego Giulliano Destro; ANDERSEN, Lars Bo; ANDRADE, Selma Maffei de; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; SARAIVA, Bruna Thamyres Ciccotti; FERNANDES, Rômulo Araújo; RITTI-DIAS, Raphael Mendes. Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. **Jornal de Pediatria**, [S.L.], v. 94, n. 1, p. 48-55, jan. 2018. Elsevier BV.

DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; RONQUE, Enio Ricardo Vaz. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 20, n. 11, p. 3339-3350, nov. 2015. FapUNIFESP (SciELO).

EYNON, Michael; FOAD, Jessica; DOWNEY, John; BOWMER, Yasmin; MILLS, Hayley. Assessing the psychosocial factors associated with adherence to exercise referral schemes: a systematic review. **Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports**, [S.L.], v. 29, n. 5, p. 638-650, 7 mar. 2019. Wiley.

FERRARI JUNIOR, Geraldo; ANDRADE, Rubian; REBELATTO, Cleber; BELTRAME, Thais; PELEGRINI, Andreia; FELDEN, Érico. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física dos adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 21, n. 4, p. 307-316, 1 jul. 2016. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.21n4p307-316>.

GABRIEL, Ian Rabelo; MORAIS, Geiziane Laurindo; PEREIRA, Eduarda Valim; CAETANO, Ednara Savio; VOLPATO, Ana Maria Jesuino; FARIAS, Joni Marcio. Atividade física e aptidão física de escolares do município de Criciúma. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 6, p. 34911-34920, 2020. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n6-144>.

GUERRA, Paulo Henrique; FARIAS JÚNIOR, José Cazuya de; FLORINDO, Alex Antonio. Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 50, p. 1-15, 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2016050006307>

GUTHOLD, Regina; STEVENS, Gretchen; RILEY, Leanne M; BULL, Fiona C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 1077-1086, out. 2018. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7).

IBGE. AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS: ibge descreve processo de urbanização brasileira. IBGE descreve processo de urbanização brasileira. 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/14868-ibge-descreve-processo-de-urbanizacao-brasileira>. Acesso em: 10 out. 2020.

LAVIE, Carl J.; OZEMEK, Cemal; CARBONE, Salvatore; KATZMARZYK, Peter T.; BLAIR, Steven N.. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. **Circulation Research**, [S.L.], v. 124, n. 5, p. 799-815, mar. 2019. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1161/circresaha.118.312669>.



LIMA-SERRANO, Marta; MARTÍNEZ-MONTILLA, José Manuel; GUERRA-MARTÍN, María Dolores; VARGAS-MARTÍNEZ, Ana Magdalena; LIMA-RODRÍGUEZ, Joaquín S..Factores relacionados conlcalidad de vida enlaadolescencia. **GacetaSanitaria**, v. 32, n. 1, p.68-71, jan. 2016.

LOPES, Vítor P.; GABBARD, Carl; RODRIGUES, Luis P. Effects of psychosocial variables in the similarity and interdependence of physical activity levels among adolescent best friend dyads. **Journal Of Sports Sciences**, [S.L.], v. 34, n. 9, p. 821-828, 4 ago. 2015. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1075054>.

MALTA, Deborah Carvalho; STOPA, Sheila Rizzato; SANTOS, Maria Aline Siqueira; ANDRADE, Silvânia Suely Caribé; OLIVEIRA, Max Moura de; PRADO, Rogério Ruscitto; SILVA, Marta Maria Alves da. Fatores de Risco e proteção de doenças e agravos não transmissíveis em adolescentes segundo raça/cor: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.1, p. 247-259, 2 jun. 2017. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700020006>.

MELLER, Marcos Vinícius Scherer. **Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio**, 2018. 36 f. TCC (Graduação) – (Curso de Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, Santa Rosa, 2018.

MOURA, Misael Feliciano de; FREITAS, Josiane Fujisawa Filus de; SOUZA, Vivian Mendes de; LEVANDOSKI, Gustavo. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 46-53, 2 jan. 2018. APESC - Associação Pró-Ensino em Santa Cruz do Sul. <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v1i1.11943>.

MUNHOZ, Gabriela de Paiva. **O estilo de vida ativo e o uso de tecnologias por universitários**, 2017. 52 f. TCC (Graduação) – (Curso de Educação Física) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Instituto de Biociências - Rio Claro, Rio Claro, 2017.

OTERO, Johanna; COHEN, Daniel Dylan; DELGADO, Diana María; CAMACHO, Paul Anthony; AMADOR, Mónica; RUEDA-QUIJANO, Sandra; LÓPEZ-JARAMILLO, Patricio. Facilitadores y barreras percibidos en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander), en 2016: análisis cualitativo. **Revista Facultad Nacional de Salud Pública**, [S.L.], v. 38, n. 2, p. 1-10, 20 mar. 2020. Universidad de Antioquia. <http://dx.doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e337834>.

PANDOLFO, Kelly Christine Maccarini; MINUZZI, Tatiane; MACHADO, Rafaella Righes; LOPES, Luís Felipe Dias; AZAMBUJA, Cati Reckelberg; SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas em escolares do ensino médio. **Brazilian Journal OfKinantropometry And Human Performance**, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 567-576, 20 dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n5p567>.

RECH, Cassiano Ricardo; CAMARGO, Edina Maria de; ARAUJO, Pablo Antonio Bertasso de; LOCH, Mathias Roberto; REIS, Rodrigo Siqueira. Perceived barriers to leisure-time physical activity in the brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 303-309, ago. 2018. FapUNIFESP (SciELO).



SANTOS, Fernanda Karina dos; GOMES, Thayse Natacha Queiroz Ferreira; SOUZA, Michele Caroline de; CHAVES, Raquel Nichele; SANTOS, Daniel Monteiro de Vilhena; PEREIRA, Sara Isabel Sampaio; BORGES, Alessandra da Silva; MAIA, José António Ribeiro. Physical activity, BMI and metabolic risk in Portuguese adolescents. **Brazilian Journal Of Kinanthropometry And Human Performance**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 103-113, 16 mar. 2016. FapUNIFESP (SciELO).

SANTOS, Vanessa do Nascimento dos. **Barreiras à prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes**, 2018. 31 f. TCC (Graduação) – (Curso de Educação Física), Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2018.

SILVA, Jonas Rafael da. **A importância da prática de atividade física para adolescentes**, 2017. 27 f. TCC (Graduação) – (Curso de Bacharelado em Educação Física), Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão, Vitória de Santo Antão, 2017.

SILVA, Juliana da; ANDRADE, Alexandro; CAPISTRANO, Renata; LISBOA, Tailine; ANDRADE, Rubian Diego; FELDEN, Érico Pereira Gomes; BELTRAME, Thais Silva. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 12, p. 4277-4288, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>.

TODISCO, Wesley Marcos Daniel; GUILHERME, Flávio Ricardo; FERNANDES, Carlos Alexandre Molena; SANTO, Stevan Ricardo dos; RAVAGNANI, Rafael José Fernandes; BARBOSA, Wlady Alves; VECCHIO, Fabrício Boscolodel; RINALDI, Wilson. Level of physical activity and social support of parents and friends in schools of the public network. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Paranavaí, v. 22, n. 5, p. 457-463, maio 2017.

VIEIRA, Valéria Rieger; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a Prática**, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 1-22, 14 nov. 2019. Universidade Federal de Goiás. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v22.54448>.

Submetido em 09/04/2021

Aceito em 13/05/2021

Publicado em 07/2021