



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**

**BRUNA MARCELA SILVA DA COSTA**

**ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL: DIFERENÇAS REGIONAIS**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2016**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**  
**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA DO ESPORTE**

**BRUNA MARCELA SILVA DA COSTA**

**ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL: DIFERENÇAS REGIONAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte, do Centro Acadêmico de Vitória, da Universidade Federal de Pernambuco, para obtenção do título de bacharel em educação física.

**Orientador: Emilia Costa**

**Coorientador: José Antônio dos Santos**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2016**

Catálogo na Fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Roseane Souza de Mendonça, CRB4-1148

C837a Costa, Bruna Marcela Silva da.  
Atividade Física no Brasil: diferenças regionais / Bruna Marcela Silva da Costa. Vitória de Santo Antão, 2016.  
30f.

Orientadora: Emília Chagas Costa.

Coorientador: José Antônio dos Santos.

TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV. Núcleo de Educação Física e Ciência do Esporte, 2016.

Inclui bibliografia.

1. Educação Física. 2. Atividade Física – Brasil. I. Costa, Emília Chagas (Orientadora). II. Santos, José Antônio dos. III. Título.

796 CDD (23.ed.)

**BIBCAV/UFPE-035/2017**

BRUNA MARCELA SILVA DA COSTA

**ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL: DIFERENÇAS REGIONAIS.**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física e Ciências do Esporte da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em educação física.

Aprovado em: 13/01/2017

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Emília Chagas Costa

---

Prof. Dayana da Silva Oliveira

---

Ewerton Thiago Pereira de Lima

## **AGRADECIMENTOS**

A minha formação profissional não poderia ter sido concretizada sem o imenso amor que Deus tem por mim. Sem ele jamais teria tido forças para concluir essa jornada.

Agradeço a esta Universidade, à direção, corpo docente e administrativo em especial a Patrícia Nascimento, Bruno Rodolfo, Dayvson Pimentel e Sílvia Selma, que tornaram oportuno a janela que hoje deslumbro. Agradeço aos meus queridos professores Prof Dr. José Antônio e a Prof Emília Costa que me acompanharam durante a graduação. Obrigada pela paciência, incentivo e orientação na conclusão deste trabalho.

Aos meus amados pais Marcelo e Verônica, por nunca me fazer desistir, por me mostrar sempre o caminho da integridade e perseverança. A minha querida sobrinha Alice, que faz os meus dias serem mais coloridos, ao meu irmão Marcelo por estar sempre torcendo por mim, e em especial a minha avó falecida Joana, que enchia meu coração de felicidade todas as manhãs com o seu imenso e sincero sorriso. Seu amor foi o mais belo de todos. Por isso, dedico a vocês, minha imensa gratidão e amor.

Aos meus queridos amigos Ewerton Thiago, Gisele Santiago, Josiete Maria, Mirele Campos, Cleane Silva e Cíntia Dornelas, muito obrigada pela paciência e por permanecerem ao meu lado nos bons e maus momentos.

E a todos aqueles que não foram citados, mas que direta ou indiretamente contribuíram para a minha formação o meu muito obrigado.

## **RESUMO**

O objetivo principal desta revisão foi analisar e classificar os estudos realizados no Brasil quanto à região de realização do estudo, sexo estudado e a prática da atividade física. Foi realizada uma pesquisa em bases de dados nacionais com o intuito de selecionar estudos originais que apresentassem informações acerca do nível de atividade física sobre cada região do Brasil. Grande parte dos estudos identificou que a região sul e sudeste do Brasil, apresenta um predomínio em relação à abordagem sobre estudos voltados para analisar os níveis de atividade física em adolescentes. No geral, foi identificado maior prevalência sobre os níveis de atividade física entre o sexo masculino, classificando-os como fisicamente ativo ou muito ativo. Alguns fatores que estão associados ao sedentarismo é o uso de TV. Ressalta-se que o gênero feminino tem uma maior prevalência sobre este fator.

Palavras Chaves: Atividade física; Exercício físico; Treinamento físico.

## **ABSTRACT**

The main objective of this review was to analyze and classify the studies performed in Brazil regarding the region of study, sex studied and the practice of physical activity. A study was carried out in national databases to select original studies that presented information about the level of physical activity in each region of Brazil. Most of the studies identified that the southern and southeastern region of Brazil has predominance in relation to the approach on studies aimed at analyzing the levels of physical activity in adolescents. Overall, a higher prevalence of physical activity levels among males was identified, classifying them as physically active or very active. Some factors that are associated with sedentary lifestyle are the use of TV. It is emphasized that the female gender has a higher prevalence on this factor.

**Keywords:** Physical activity; physical exercise; physical training.

## SUMÁRIO

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>           | <b>7</b>  |
| <b>2 HIPÓTESES.....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>3 OBJETIVOS.....</b>            | <b>10</b> |
| <b>4 METODOLOGIA .....</b>         | <b>11</b> |
| <b>5 RESULTADOS.....</b>           | <b>12</b> |
| <b>6 DISCUSSÃO.....</b>            | <b>23</b> |
| <b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b> | <b>26</b> |
| <b>8 REFERÊNCIAS.....</b>          | <b>27</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a organização Mundial de Saúde - OMS (1946) pode-se entender como saúde, de forma simplificada, a ausência de qualquer doença. Entretanto, para que a nossa saúde se mantenha em um bom estado é preciso cuidar de maneira correta e evitar alguns hábitos de vidas considerados como prejudiciais, tais como: O tabagismo, má alimentação, o uso nocivo de bebidas alcoólicas e o sedentarismo (SILVA, 2005). O sedentarismo é identificado como a falta da prática de atividade física no cotidiano (PITANGA, 2005). Atualmente, o sedentarismo é um dos maiores fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e atinge uma grande parte da população, com isso, tornando-se um problema de saúde pública (HALLAL, et al., 2007).

A atividade física refere-se a qualquer atividade realizada pelo corpo, através da musculatura esquelética, que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (CASPERSEN, 1985). O exercício físico leva em consideração o controle de uma variável que informa o percentual da intensidade que está sendo trabalhado e como variáveis de controle de intensidade do exercício, destacam-se a FCmax, o VO<sub>2</sub>max, a sobrecarga máxima ou a velocidade máxima (SANTOS, 2016). Quando o exercício físico é feito de forma sistematizada e seguindo uma periodização específica, referenciamos como treinamento físico (SANTOS, 2016). A prática da atividade física ou exercício físico representa um conjunto benéfico para os indivíduos mantendo o seu estado biológico, psicológico, social, emocional, mental, intelectual em um estado de equilíbrio e bem-estar. (ARAÚJO, 2000).

A inatividade física tem sido um dos grandes problemas de saúde pública no Brasil. (DE FARIAS JÚNIOR, et al., 2012). A inatividade física é um fator que não somente possui ligação com a falta da prática de atividade física, mas também a fatores como a urbanização e a industrialização. Tais fatores favoreceram a população uma exposição excessiva a computadores, jogos eletrônicos, televisões, aparelhos celulares entre outros eletrônicos que auxiliam ainda mais a redução da prática de atividade física (RINALDI, et al., 2008). Dados afirmam que um terço da população brasileira passa cerca de três horas diárias assistindo televisão, sendo um hábito mais frequente em mulheres e residentes da área urbana (MIELKE et al.,

2013). Apesar de classificar os homens como mais ativos do que as mulheres, essa relação entre sexo e a prática de atividade física depende de indicadores, como variáveis regionais e áreas de residências (RINALDI, *et al.*, 2008). Destaca-se também que o uso da televisão é uma acessível opção de lazer especialmente para a população com menor escolaridade (MIELKE *et al.*, 2013). Com isso, havendo uma grande contribuição para o desenvolvimento da obesidade, diminuição da expectativa de vida, aumento no número de mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis entre crianças, adolescentes e adultos (SILVA *et al.*, 2003).

A prevalência do sedentarismo em diversas áreas do Brasil esta diretamente ligada às regiões mais industrializadas. O uso de dietas hipercalóricas e a inatividade física favorecem a aquisição de um estilo de vida não saudável. Apesar de haver uma maior prevalência sobre os níveis de atividade física entre o sexo masculino, estudos apontam que a exposição aos baixos níveis de atividade física esta bastante elevada em ambos os sexo (TENÓRIO *et al.*, 2010). Incentivar a pratica de atividade física, como forma de deslocamento ativo para a população, pode contribuir com o aumento dos níveis de atividade física e consequentemente a diminuição nas taxas de mortalidade por DCNT (MIELKE *et al.*, 2013). Desta forma, o presente estudo tem como objetivo analisar estudos realizados no Brasil, classificando o nível de atividade física quanto à região e ao gênero estudado.

## **2 HIPÓTESE**

- A maioria dos estudos com relação à prática de atividade é realizada no sul e sudeste do Brasil.
- Há um predomínio na realização de estudos com o sexo masculino.

### **3 OBJETIVOS**

#### **Geral**

Analisar e classificar os estudos realizados no Brasil quanto à região de realização de estudo e o sexo do participante.

#### **Específicos**

- Apresentar a quantidade de estudos realizados em cada região do Brasil;
- Apresenta o principal sexo presente nos artigos.

## METODOLOGIA

Para esta revisão ~~sistemática~~ foi realizada uma busca de artigos nas base de dados das seguintes revistas: *Revista Brasileira de Fisioterapia*, *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, *Anais Brasileiros de Dermatologia*, *Fisioterapia em Movimento*, *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, *Motriz : Revista de Educação Física*, *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* e *Revista da Educação física*. A escolha das revistas foi realizada levando em consideração os qualis A2 e B1 da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior (QUALIS, 2016).

Foram utilizados os estudos realizados entre os anos de 2006 à 2016, utilizando os seguintes termos e operadores lógicos (Physical activity OR Physical exercise AND Physical training). Toda a coleta de artigos foi realizada entre os meses de maio e outubro de 2016. A seleção dos artigos foi feita por 2 avaliadores para minimizar o caráter subjetivo na escolha dos artigos. Durante a busca e seleção foram utilizados, quando possível no sistema de busca, os seguintes limites: artigos publicados nos últimos 10 anos, *title/abstract*, *Journal Article*. Foram incluídos apenas artigos realizados no Brasil. Foram excluídos das análises os artigos não disponíveis bem como os artigos que não utilizaram a atividade física como método de intervenção. Foram excluídos também artigos de revisão e que não apresentassem a região em que o estudo foi realizado.

Após a busca dos artigos, foi realizada a leitura dos títulos e do resumo para seleção dos mesmos. Os artigos que seguiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra.

## 5 RESULTADOS

Foram encontrados 376 artigos, e destes, foram excluídos 307 após a leitura dos títulos e *abstract*. Após a leitura dos resumos, 44 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. No final da busca e seleção foram selecionados 25 artigos que atendiam a todos os critérios de inclusão e foram lidos na íntegra.

A maioria dos estudos realizados na região Sul e Sudeste do Brasil (Figura 1). Embora com uma quantidade pequena de estudos a região nordeste ainda se encontra com uma quantidade maior de estudos comparado a região Centro-oeste e Norte (Figura 1).



Figura 1. Distribuição da quantidade de estudos selecionados por região.

Em relação à distribuição sobre os números de estudos por gêneros, há uma maior quantidade de estudo que utilizam ambos os gêneros, sendo eles, crianças, adolescentes, adultos e idosos (Figura 2).

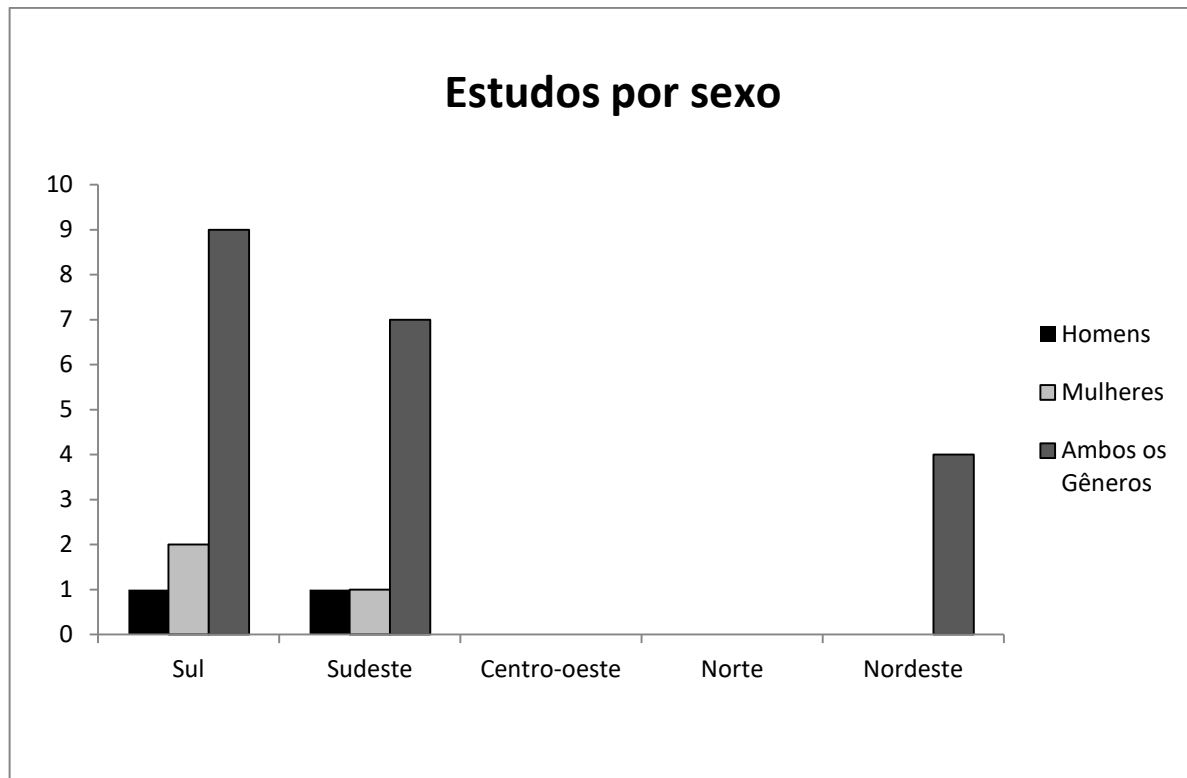


Figura 2. Distribuição de estudos por gênero em respectivas regiões Brasileiras.

Pierine *et al.*, (2006) analisaram o nível de atividade física, hábitos alimentares e composição corporal de 441 estudantes (219 meninas) e (222 meninos), com idade entre 11 e 18 anos, de uma escola privada do município de Botucatu, São Paulo, Brasil. O nível de atividade física foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), classificando os participantes como muito ativo, ativos, insuficientemente ativos e sedentários. Além disso, foi realizada a mensuração das dobras cutâneas e o consumo alimentar dos participantes através de questionários recordatório alimentar. Os autores, observaram que 33% dos alunos apresentaram excesso de peso, 60% foram classificados como fisicamente inativos, 58% apresentaram uma hiperadiposidade abdominal devido aos maus hábitos alimentares. Ressalta-se que esses resultados não tiveram significância entre os gêneros

Sebastião *et al.*, (2008) realizaram uma análise sobre os níveis de atividade física (NAF) e a associação da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O público alvo foi 192 idosos com média de 60 a 92 anos de idade, prevalecendo o sexo feminino (62% da amostra), no município de Rio Claro, São Paulo, Brasil.

Para a avaliação, foi utilizado o Questionário de Baecke modificados para idosos e outro questionário que se relaciona a saúde por meio de estatística descritiva e análise paramétrica. Diante do estudo, os autores observaram que os idosos sem diferenças entre os gêneros, possuem um baixo nível de atividade física, sendo assim classificados como insuficientemente ativos ou sedentários. Porém, o estudo mostra que se for realizado uma comparação sobre o NAF praticado entre os participantes, as mulheres apresentam um maior nível nas atividades domésticas e os homens em atividades esportivas. Em relação às DCNT, houve uma maior prevalência sobre as mulheres, destacando a hipertensão arterial e doenças articulares como as patologias mais prevalentes.

Estudo feito em uma cidade de médio porte do estado de São Paulo, Brasil, analisou as barreiras para a prática de atividade física e a prevalência na mudança de comportamento entre 79 idosos com idade entre 60 e 88 anos (46 mulheres) e (33 homens). Foram utilizados três questionários para obtenção dos resultados: Estágio de mudança de comportamento (EMC), barreiras percebidas para a prática de atividade física (QBPAF) e um outro questionário sobre os dados pessoais dos indivíduos. No geral os resultados revelaram que 64,6% dos idosos são classificados como insuficientemente ativos ou sedentários e 22,8% realizam algum tipo de atividade física regular. Em relação às barreiras percebidas para a não prática de atividade física entre os idosos, podemos destacar: os idosos já se sentirem ativo, por acharem que há uma grande necessidade de descanso, por se acharem velho demais, por possuírem alguma doença ou lesão independente do gênero (BRAZÃO *et al.*, 2009).

Carvalho e Madruga (2011) analisaram a atividade física e gêneros em 989 indivíduos adultos e idosos (743 do sexo feminino) e (246 do sexo masculino) com idade entre 50 e 79 anos, do município de Campinas, Estado de São Paulo, Brasil. Os indivíduos foram classificados como praticantes de atividade física e avaliados em locais supervisionados e não supervisionados por profissionais qualificados da área de Educação Física. Para obtenção dos resultados utilizou-se questionário de análise descritiva e teste do Qui-quadrado. Observou-se uma maior prevalência entre as mulheres (88,7%) que praticavam atividades em locais supervisionados por profissionais da área. Nos locais que não eram supervisionados, não houve uma alteração relevante entre ambos os gêneros, ficando num percentual de 49,7% homens e 50,3% mulheres. Outra observação feita pelos autores é que os homens,

independente da faixa etária, apresentaram um percentual maior entre os que praticavam atividade física sem supervisão em comparação com as mulheres, que apresentaram maior percentual entre as que buscavam praticar atividade física com supervisão de profissionais qualificados.

Estudo feito no estado de Pernambuco com 4.207 adolescentes estudantes de escola pública de uma rede estadual, entre 14 e 19 anos de idade, ambos os sexos. Mostrou uma análise entre os fatores associados em relação aos estágios de mudanças de comportamento sobre a prática de atividade física (EMCAF). O uso do questionário (GSHS-WHO) e a análise de regressão ordinal (EMCAF) foram utilizados para identificar fatores associados. Diante disso, a relação entre os estágios de mudança de comportamento sobre a atividade física foi de 31,1% entre aqueles que relataram ser fisicamente ativos há mais de 6 meses e 16,4% entre aqueles que se referiram a ser fisicamente ativo a menos de 6 meses. Em relação ao gênero, o sexo masculino prevaleceu como fisicamente ativo. Os que residiam na região litorânea também apresentaram certa prevalência em relação a maior prática de atividade física em relação aos que residiam na área do sertão do estado (OLIVEIRA *et al.*, 2012).

Krug, Lopes e Mazo (2015) fizeram uma análise sobre as barreiras e os facilitadores que se relacionam à prática de atividade física. As barreiras citadas destacam-se: Doenças, medo de quedas, limitação física, excesso de cuidado da família, falta de disposição, falta de segurança e a falta de companhia para praticar. Já os facilitadores citados foram: A socialização, ter força de vontade, incentivo familiar, qualidade de vida, prazer pela prática de atividade física, benefícios e ter companhia para praticar atividade física. A pesquisa foi realizada com 30 idosos com 80 anos de idade ou mais do sexo feminino que participavam de grupos de convivência da prefeitura Municipal de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade física (IPAQ) adaptado para idoso e para estimar os níveis de atividade física foram observados os seguintes fatores: Horas de lazer, meios de transportes, trabalho e tarefas domésticas. Com isso, pode-se obter o somatório dos minutos que eram gastos com tais atividades, estimando assim os níveis de atividade física como, moderada, vigorosa e o estado das idosas como ativas ou fisicamente inativas. Diante do exposto os autores chegaram a conclusão de que as idosas que eram fisicamente inativas tinham uma maior percepção sobre as barreiras do que os facilitadores.

Menezes e Duarte (2015) verificaram os níveis de atividade física, indicadores das condições de vida e comportamento sedentário através de um estudo com base transversal. Foram selecionados 3.992 escolares entre 14 e 19 anos de idade de ambos os gêneros, havendo uma prevalência sobre o sexo feminino, de áreas urbanas e rurais do Estado de Sergipe, Brasil. Com base nos dados coletados, o estudo mostra que houve uma prevalência sobre o baixo nível de atividade física chegando a um percentual de 76% na área urbana e 80% na área rural. Em relação ao comportamento sedentário o percentual foi de 50,2% na área urbana e 41,2% na área rural. Os resultados foram baseados nos seguintes indicadores: Período de estudo, escolaridade, situação ocupacional dos pais, renda familiar e ocupação do adolescente, independente do local de residência (urbana ou rural).

Souza *et al.*, (2015) fizeram uma análise com base transversal, em indivíduos do sexo masculino com o objetivo de verificar o processo de envelhecimento (sintomas) e a prática da atividade física. Para a amostra participaram 416 homens com idade entre 40 e 59 anos, das cidades de Grande Florianópolis e São José, Santa Catarina, Brasil. Foram verificados os seguintes fatores: Escolaridade, classe econômica, estado conjugal, doenças, uso de medicamentos, medicamento sexual, percepção de saúde e sintomas de envelhecimento. Com isso, os autores observaram que os homens apresentaram um bom nível de atividade física chegando a um percentual de 60,2%. Porém, ressalta-se que os homens com idade entre 40-49 anos, apresentam um nível relevante sobre a prática de atividade física com um percentual de 63,9%, comparado a outras idades. Considerando assim, a grande maioria como fisicamente ativos e muito ativos.

Com base populacional e epidemiológica em saúde, bem estar e envelhecimento (SABE), foi feita uma análise sobre a prática de atividade física com 568 idosos, com idade de 74 anos (63% mulheres) do município de São Paulo, Brasil. Utilizou-se o uso do acelerômetro para quantificar o nível de atividade física entre os idosos, onde foram classificados de acordo com as bases atuais de atividade física. Com isso, o estudo mostra que no geral 63,1% dos idosos são considerados sedentários havendo uma maior prevalência entre o sexo feminino. Os homens foram classificando como fisicamente ativos, com um percentual de 25,7% e 8,13% mulheres, correspondendo a um total de 14,6% de idosos fisicamente ativos que praticam atividade física de intensidade moderada ou vigorosa (BUENO *et al.*, 2016).

Pereira, Bergmann e Bergmann (2016) identificaram através de um estudo transversal a baixa aptidão física relacionada à saúde (ApFRS), prevalência e fatores associados em 1.463 adolescentes (escolares) entre 10 e 17 anos de idade de escolas públicas das zonas rurais e urbanas de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brasil. O estudo teve como base variáveis dependentes: Aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. E, como variáveis independentes, destacam-se indicadores sociodemográficos (sexo, idade, nível socioeconômico, escolaridade dos pais, zona de moradia e tipo de residência), comportamentais (deslocamento para a escola, prática de atividade física escolar, práticas corporais, se gosta das aulas de educação física, tempo de tela, uso do tabaco, uso de bebida alcoólica, nível de atividade física) e antropométricos (índice de massa corpórea, circunferência da cintura e adiposidade corporal). Com base nas variáveis observou que 74,1% dos avaliados apresentam uma baixa aptidão cardiorrespiratória (ApC) (F/R) força/resistência muscular e Flexibilidade (Flex). Os que foram classificados como sedentários tinham demonstravam fazer maior uso de tela, (três ou mais horas por dia), conseqüentemente, apresentando um aumento nos índices antropométricos, favorecendo assim, a ter baixa Aptidão Física Relacionada à Saúde ApFRS.

Luciano *et al.*, (2016) analisaram o nível de atividade física correlacionado com a puberdade e índice de massa corporal (IMC) através de aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em 202 adolescentes (escolares) com idade entre 9 e 17 anos, da cidade de Taubaté, São Paulo, Brasil. Na comparação entre os faixas etárias, a faixa de 9 a 11 anos de idade (pré-pubere), apresentou 30,2% de sobrepeso e 28,6% se classificaram como obesos, conseqüentemente, com menor nível de atividade física. Não houve diferença entre as faixas de 12 a 14 anos e de 15 a 17 anos (pós-pubere).

Em um estudo realizado no município de Aracaju, Sergipe, Brasil, realizado por Silva *et al.*, (2009), foi avaliado nível de atividade física e comportamento sedentário através de um estudo de delineamento transversal, com base em um projeto (Crescimento, composição corporal e desempenho físico), com 1028 crianças e adolescentes (escolares) de rede pública estadual com idade entre 12 e 16 anos, ambos os sexos sendo 24,7% crianças e 75,3% adolescentes. Os autores observaram que os meninos tiveram um escore maior do que as meninas em relação à prática de atividade física. O sedentarismo mostrou uma prevalência de

85,2% para o sexo feminino e 69,8% para o sexo masculino. Em relação ao uso da TV, não houve diferença entre os gêneros.

Vasques e Lopes (2008) analisaram a atividade física, fatores associados e comportamento sedentário em adolescentes (escolares) com uma amostra de 1675 sendo 784 do sexo masculino e 891 do sexo feminino com idade entre 11 e 17 anos, residentes em Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. O estudo com base epidemiológica de corte transversal fez o uso de questionário recordatório para avaliar o nível de atividade física e observou que as moças apresentaram maior prevalência sobre os baixos níveis de atividade física (NAF) chegando a um percentual de 66,8% do que aos rapazes. Em relação ao comportamento sedentário (assistir TV, jogar videogame e uso de computadores por mais de 15 horas semanais), os rapazes apresentaram uma maior prevalência chegando a 89,6% do que as moças. Sobre os fatores associados aos baixos níveis de atividade física entre os rapazes, observou-se que aqueles que residiam com até 4 pessoas e, que a mãe possuía um baixo nível de atividade física apresentaram uma maior prevalência ao baixo NAF. Nas moças com faixa etária de 15 e 17 anos, os fatores que se associaram ao comportamento sedentário foram: possuir TV no quarto e a maior escolaridade do chefe da família.

Araújo, Blank e Oliveira (2009) realizaram um estudo transversal no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Nesse estudo foi avaliado, através de questionários, os hábitos alimentares e a prática de atividade física através de uma amostra composta por 720 adolescentes (escolares), sendo 252 do sexo masculino e 468 do sexo feminino. Em relação à prática da atividade física, o estudo mostra que 69,1% praticavam algum tipo de atividade física escolar. Dos que praticavam algum tipo de atividade organizada fora da escola houve uma prevalência entre os meninos chegando a 55,9% e 35,1% meninas. Com relação ao nível de atividade física entre os indivíduos, observou que a grande maioria foram classificados como intermédio ativos com 48,3% e 30,6% como fisicamente ativos. Ressalta-se também que 54,5% utilizavam a TV por mais de três horas/dia. No geral, 54% apresentavam hábitos saudáveis havendo uma prevalência sobre o sexo masculino com 61,5% e o sexo feminino com 51,9%.

Dambros, Lopes e Santos (2011) fizeram uma análise com base escolar sobre as barreiras percebidas e os hábitos de atividade física. A pesquisa foi composta por 424 estudantes com idade entre 14 e 18 anos, sendo 54,72% do sexo

masculino e 45,28% do sexo feminino, do ensino médio de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. Foram utilizados questionários (COMPAC), para “verificar os hábitos de atividade física” e o de Mastins e Petroski (2000), para investigar as “barreiras percebidas para a prática de atividade física”. Segundo os autores, as barreiras (tempo dedicado ao estudo, falta de companhia, jornada de trabalho extensa) foram mais percebidas entre as moças do que entre os rapazes. Em relação à prática de atividade física, as meninas foram classificadas como menos ativas do que os meninos. No geral, 32,35% foram considerados insuficientemente ativos. A pesquisa ressalta que levaram em consideração as redes de ensino, federal, estadual e privada. Foi considerada a prevalência sobre os maiores níveis de atividade física entre os estudantes de rede estadual, classificando-os como “mais ativo fisicamente”.

Barros, Lopes e Barros (2012) identificaram através de um estudo transversal a prevalência e os fatores associados ao baixo nível de atividade física. A amostra foi composta por 265 crianças de escolas de rede privada, com idade de 4 e 9 anos de ambos os sexos, havendo uma prevalência sobre o sexo feminino da Cidade de Olinda, Pernambuco, Brasil. As crianças que demonstravam não realizar 60 minutos/dia de atividade física (AF) foram classificadas com o baixo nível chegando a um percentual de 65,3%, levando em consideração os fatores associados que foram analisados (falta de espaço para jogos e brincadeiras na residência, escolaridade dos pais, estudar em período vespertino ou integral, proteção e número de filhos) a esse baixo nível de AF.

Pelerine *et al.*, (2014) verificou a atividade física moderada, vigorosa, prática da caminhada e fatores associados através de um estudo transversal com base em um questionário auto administrado para obtenção de dados onde foram analisadas as seguintes variáveis: Sexo, faixa etária, nível socioeconômico, IMC, excesso de peso e comportamento sedentário. A amostra foi composta por 631 adolescentes, prevalecendo o sexo feminino com 413, entre 14 a 17 anos de idade do município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Observou-se que os rapazes apresentaram maior prevalência sobre a prática de atividade física vigorosa e maior tempo de caminhada. Os avaliados que apresentam um percentual maior de adiposidade gastavam apenas 100 minutos/semanais de caminhada comparado aos com adiposidade normal. Em relação ao nível socioeconômico médio, os adolescentes pertencentes a esse grupo, apresentaram maior nível em atividades vigorosas.

Nascimento *et al.*, (2008) avaliaram os níveis de atividade física e suas barreiras em idosos. A amostra foi composta por 129 idosos do sexo feminino e masculino, prevalecendo o sexo feminino com (78 mulheres) e (51 homens) com idade entre 60 a 90 anos da cidade de Rio Claro, São Paulo, Brasil. Foi utilizado o uso dos questionários “Baecke modificado para idosos (QBMI), (VOORRIPS *et al.*, 1991)” e “(QBPAFI) (HIRAYAMA, 2005)” para avaliar os níveis de atividade física e as barreiras que dificultam à prática de atividade. As barreiras mais apontadas pelos avaliados foram: Doenças, com o percentual de (52%), falta de persistência (46%), descanso (47%) e suficientemente ativos (41%). Considerando o nível de atividade física os idosos apresentaram um escore de 1,9 pontos, com isso, apresentando respectivamente baixos níveis de atividade física.

Matias *et al.*, (2009) verificaram o nível de atividade física sobre o estilo de vida habitual e percepção de autoeficácia. O estudo teve como base uma amostra de 316 adolescentes (estudantes) com idade entre 13 a 19 anos do sexo feminino e masculino de Santa Catarina, Brasil. Foram utilizados questionários para obtenção dos dados. Os meninos são 68,2% mais ativos do que as meninas 44,0%, respectivamente apresentam também uma maior eficácia do que as meninas. Os que foram classificados como mais ativos apresentam melhores estilos de vida do que os sedentários. Com base nesses dados, os autores observaram que aqueles adolescentes que possuem uma maior autoeficácia apresentam uma ótima associação a um melhor estilo e hábitos de vida saudáveis.

Cieslak *et al.*, (2012) avaliaram o nível de atividade física e qualidade de vida. Amostra composta por 178 estudantes universitários, com idade entre 23,6 + 6,5 anos, de ambos os sexos, prevalecendo o sexo feminino com 95 e 83 do sexo masculino. O estudo foi realizado na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil. Foi utilizado o IPAQ para mensurar o nível de atividade física e o WHOQOL-Bref, para a qualidade de vida. Em relação à qualidade de vida e o nível de atividade física, os autores observaram uma forte ligação, porém, os homens mantêm uma melhor qualidade de vida e maior nível de atividade física do que as mulheres sendo 71,1% homens e 53,7% mulheres.

Nascimento Júnior, Capela e Vieira (2012) analisaram a prática da atividade física e o estresse em idosos. A amostra foi composta por 187 idosos da universidade aberta à terceira idade da região Nordeste do Paraná. Foram utilizados os testes Qui-quadrado e a Regressão de *Poisson* e Kolmogorov-Sminov, Mann-

Whithney a correlação de Spearman para mensurar o nível de atividade física e o estresse. Diante disso, o estudo mostra que todos os avaliados que praticam algum tipo de atividade física apresentam maior satisfação com a qualidade de vida, satisfação com a velhice e menor nível de estresse comparado aos não praticantes.

Oliveira *et al.*, (2012) fizeram uma análise sobre fatores sociodemográficos, aptidão física e baixos níveis de atividade física. A amostra foi composta por 1.081 adolescentes sendo 545 do sexo masculino e 536 do sexo feminino com idade entre 10 e 12 anos, do ensino médio fundamental de rede pública municipal, estadual e privada do município de Criciúma, Santa Catarina, Brasil. Foram verificados os gastos energéticos diário (BOUCHARD *et al.* 1983), fatores sociodemográficos através da razão de prevalência (RP). Em relação ao gasto energético diário, os rapazes apresentaram ( $40,0 \pm 4,4$  kcal/kg), sendo maior do que o gasto diário entre as moças ( $39,2 \pm 4,2$  kcal/kg). Em relação ao nível socioeconômico, os que se classificam com nível econômico alto e médio apresentam menor nível de atividade física no sexo feminino e masculino.

Santos *et al.*, (2014) analisaram a relação da insatisfação da imagem corporal (IIC) com o nível de atividade física (NAF). O estudo fez uso do questionário Atividade Físicas Habitadas (NAHAS, 2006) e escala de percepção de Silhueta Corporal de Childress *et al.* (1993). A amostra foi composta por 340 adolescentes do sexo feminino, com idade entre 15 e 21 anos, de escola da zona urbana de Irati, Paraná, Brasil. No geral o estudo mostra que 70,9% das adolescentes apresentaram IIC. Em relação ao NAF a porcentagem foi de 72%, classificando-as como insuficientemente ativas. Nos resultados obtidos do estudo 63,3% das adolescentes analisadas demonstraram interesse em diminuir a silhueta.

Pegorari *et al.*, (2015) fizeram uma análise sobre as condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física no lazer entre 850 idosos, com 60 anos ou mais residentes em área rural do município de Uberaba, Minas Gerais, Brasil. O estudo trata-se de uma análise descritiva como uso dos testes qui-quadrado e *t*-student. Os autores mostram que os idosos ativos apresentaram 15,5% e que a prática de atividade física pode impactar diretamente nas condições de saúde e qualidade de vida, já os idosos classificados como inativos apresentaram uma maior prevalência de adquirir depressão e morbidades.

Trindade *et al.*, (2016) avaliaram os níveis de atividade física e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) assistida pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A amostra foi composta por 542 pacientes, prevalecendo o sexo feminino com idade igual ou superior a 50 anos, residente em Prudente, São Paulo, Brasil. Em relação entre os níveis de atividade física e as variáveis analisadas como: sexo, idade, posse de automóvel, número de televisores e IMC não houve diferença significativa. As doenças metabólicas que apresentaram associação com os níveis de atividade física foram: Arritmia cardíaca 21%, artrite e artrose 55% e hérnia de disco 32,8%, sendo todos considerados como inativos e respectivamente expostos ao desenvolvimento de DCNT.

## 6 DISCUSSÃO

Esta revisão sistemática permitiu analisar a atividade física no Brasil e diferenças regionais entre crianças, adolescentes e adultos de ambos os gêneros, com base em artigos originais, publicados nos últimos dez anos. Entretanto, a partir da literatura analisada, foi possível observar que especialmente, houve uma maior relação entre a atividade física com adolescentes da região do sul e sudeste do Brasil.

Em alguns estudos verificou-se que os baixos níveis de atividade física e os maus hábitos alimentares estão fortemente ligados com o excesso de peso em crianças e adolescentes de Botucatu-SP (PIERINE *et al.*, 2016). Em contrapartida, Luciano *et al.*, (2016) mostraram que o grupo etário de 9 e 11 anos (pré-púbere) da cidade de Taubaté-SP, apresentou sobrepeso, sendo classificados como obesos. Os adolescentes de Florianópolis-SC apresentaram um percentual maior de adiposidade corporal e gastam apenas 100 minutos semanais de atividade física (PELERINE *et al.*, 2014). Nota-se que é durante a adolescência onde há um aumento na insatisfação com a imagem corporal e o baixo nível de atividade física. Como por exemplo, moças das áreas urbanas de Irati-PR, que apresentaram uma prevalência sobre a insatisfação corporal, demonstrando interesses em diminuir a silhueta (SANTOS *et al.*, 2014).

Oliveira *et al.*, (2012) mostraram que há evidências sobre a relação da prática de atividade física e a mudança de comportamento entre os adolescentes estudantes de escola pública de uma rede estadual de Pernambuco, recomendando a intervenção mediante ao desenvolvimento de programas que se enquadre as características dos jovens. (PEREIRA; BERGMANN; BERGMANN, 2016) Apresentaram em seu estudo que jovens brasileiros, estudantes de escolas públicas das zonas rurais e urbanas de Uruguaiana-RS, não conseguem atingir as recomendações necessárias de atividade física relacionada à saúde, levando-os, dessa forma, a futuros problemas de saúde durante a infância devido à baixa aptidão física, classificando-as como futuras crianças e adolescentes sedentários. Oliveira *et al.*, (2012) apontam que os baixos níveis de aptidão aeróbica prevalece sobre os adolescentes do sexo feminino e masculino, da cidade de Criciúma-SC, expondo-os a um baixo custo energético, permanecendo ligado diretamente aos níveis insuficientes de atividade física. (MENEZES; DUARTE, 2015) Classificam que

os adolescentes das áreas rurais e urbanas de Sergipe, possuem um baixo nível de atividade física. Porém, ressalta-se que os adolescentes residentes das áreas urbanas apresentaram maior prevalência sobre o comportamento sedentário. (Vasques e Lopes 2008; Dambros *et al.*, 2011), observaram que os baixos níveis de atividade física são prevalentes sobre as adolescentes residentes em Caxias do Sul e Santa Maria, ambas situados no estado do Rio Grande do Sul. Barros *et al.*, (2012) notaram que grande parte das crianças da cidade de Olinda-PE, não chegam a realizar 60 minutos/dia de atividade física, sendo classificadas como insuficientemente ativas.

Segundo Silva *et al.*, (2009) e Araújo, Blank e Oliveira (2009) os adolescentes do sexo masculino de Aracajú-SE e Florianópolis-SC, se destacam mantendo um maior escore sobre os níveis de atividade física. Os autores fazem uma ressalva sobre a quantidade de horas/dia gasta assistindo TV, chegando a 3 horas por dia e afirmam que esse é um fator ligado ao comportamento sedentário. Matias *et al.*, (2009) defendem que a autoeficácia sobre um estilo de vida saudável está diretamente ligado com a prática de atividade física, com isso, os autores afirmam que os adolescentes do sexo masculino, estudantes de Centros Federais de Educação Tecnológica de Santa Catarina, apresentam uma maior autoeficácia. Cieslak *et al.*, (2012) indicam em seus estudos que em relação ao sexo, os homens que residem em Curitiba-PR, Grande Florianópolis e São José-SC, se destacam e apresentam um maior percentual em relação aos níveis de atividade física comparado as mulheres considerando-os como fisicamente ativos ou muito ativos, com isso, obtendo uma melhor qualidade de vida. Carvalho e Madruga (2011) destacam que os homens residentes em Campinas-SP, além de apresentarem um maior nível de atividade física, comparado as mulheres, os mesmos apresentam uma maior prevalência sobre a prática de atividade sem a supervisão de um profissional da área.

Em relação aos idosos alguns estudos mostraram que a grande maioria que reside em São Paulo-Brasil, teve uma prevalência sobre os baixos níveis de atividade física independente do gênero, classificando-os como insuficientemente ativos e sedentários. Destacam-se também os fatores que estão diretamente ligados a não prática de atividade física como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Essas doenças atingem em maior proporção o sexo feminino (SEBASTIÃO *et al.*, 2008; BRAZÃO *et al.*, 2008). Levando em consideração os

baixos níveis de atividade física, o estado de São Paulo apresenta um grande percentual sobre ao sexo feminino (BUENO *et al.*, 2016).

Segundo Pegoari *et al.*, (2015) e Capela e Vieira (2015) os idosos residentes de Uberaba-MG e da região Nordeste de Paraná, mostraram uma maior percepção e satisfação sobre os benefícios da atividade física, destacando obter uma melhor qualidade de vida e saúde. Os que não praticam atividade física tem uma maior possibilidade de adquirir depressão, altos níveis de stress comparado aos praticantes. Krug *et al.*, (2015) apontam que as idosas de Florianópolis-SC, que foram classificadas como fisicamente inativas, tiveram uma maior percepção sobre as barreiras comparando aos facilitadores. Com isso, dificultando a prática de atividade física. Trindade *et al.*, (2016) destacam que as doenças metabólicas apresentam uma grande associação com os níveis de atividade física sobre os pacientes residentes em Prudente-SP, considerando-os como fisicamente inativos e, conseqüentemente, agravando os casos já existentes e expondo-os ao desenvolvimento de mais doenças.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resultado do presente estudo mostrou que as regiões sul e sudeste do Brasil, apresentam maior quantidade de estudos sobre a prática de atividade física. O gênero masculino independente da faixa etária se classificou como mais ativo fisicamente comparados ao gênero feminino. O fator que mais se associa ao sedentarismo em ambos os sexos é o uso da TV e dietas hipercalóricas. As mulheres obtiveram um maior percentual, sendo de três ou mais horas/dia com o uso de TV. Com isso, classificando-as como menos ativas fisicamente e proporcionando o desenvolvimento da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.

Embora tenhamos encontrado uma maior demanda de estudos que mostrem os níveis de atividade física sobre a população do sul e sudeste do Brasil, pode-se também comparar a outros estudos de outras regiões do Brasil como: Norte, nordeste, sudoeste e observar que os homens são mais ativos fisicamente do que as mulheres, sendo em atividades voltadas para o lazer ou exercícios sistemáticos. Diante disso, os estudos mostraram que para minimizar a prevalência sobre o sedentarismo entre crianças, jovens, adultos e idosos é preciso de mais conscientização e elaboração de ações e projetos que incluam a atividade física diária na vida da população com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e saúde.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S. A.; CLAUDIO, G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.

ARAÚJO, E. D. S.; BLANK, N.; OLIVEIRA, W. F. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes de três escolas públicas de Florianópolis/SC. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 11, n. 4, p. 428-434, 2009.

BARROS, S. S. H.; LOPES, A. S.; BARROS, M. V. G. Prevalência de baixo nível de atividade física entre crianças pré-escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 14, n. 4, p. 390-400, 2012.

BRASIL. **Plataforma Sucupira**. Periódicos Qualis. Disponível em: <<https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/veiculoPublicacaoQualis/listaConsultaGeralPeriodicos.jsf>> Acesso em: 10 jun 2016

BRAZÃO, M. C. et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz rev. educ. fís.(Impr.)**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 759-767, out./dez. 2009.

BUENO, D. R. et al. Nível de atividade física, por acelerometria, em idosos do município de São Paulo: estudo sabe. **Rev. bras. med. esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 108-112, mar./abr. 2016.

CARVALHO, R. B. C.; MADRUGA, V. A. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz rev. educ. fís.(Impr.)**, São Paulo, v. 17 n. 2, p. 328-337, abr./jun. 2011.

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. educ. fís.**, Maringá, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2012.

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**, Florianópolis, v. 13, n. 6, p. 422-428, 2011.

DE FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 505-515, 2012.

HALLAL, P. C. et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 453-460, 2007.

KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente. São Paulo, **Rev. bras. med. esporte**, v. 21, n. 1, p. 57-64, jan./fev.2015.

LUCIANO, A. P. et al. Nível de Atividade Física em Adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 191-194, mai./jun. 2016.

MATIAS, T. S. et al. Estilo de vida, nível habitual de atividade física e percepção de auto-eficácia de adolescentes. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 20, n. 2, p. 235-243, 2009.

MENEZES, A. S.; DUARTE, M. F. S. Condições de vida, inatividade física e conduta sedentária de jovens nas áreas urbana e rural. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 5, p. 338-344, set./out. 2015.

MIELKE, G. I. et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 277-286, abr./jun. 2015.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Rev. educ. fis**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 647-654, 2012.

NASCIMENTO, C. M. C. et al. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de rio claro. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.

OLIVEIRA, G. et al. Fatores sociodemográficos e de aptidão física associados à baixos níveis de atividade física em adolescentes de uma cidade do Sul do Brasil. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 635-645, 2013.

OLIVEIRA, N. K. R. et al. Estágios de mudança de comportamento para a atividade física em adolescentes. **Motriz rev. educ. fís.(Impr.)**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 42-54, jan./mar..2012.

PEGORARI, M. S. et al. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 26, n. 2, p. 233-241, 2015.

PELEGRI, A. et al. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em adolescentes de uma capital do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano**, Florianópolis, v.17, n. 1, p. 11-20, 2015.

PEREIRA, T. A.; BERGMANN, M. L. A.; BERGMANN, G. G. Fatores associados a baixa aptidão física. **Rev. Brás. Med. Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 176-181, mai./jun. 2016.

PIERINI, T. D. et al. Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio. **Motriz**, São Paulo, v.12, n.2, p.113-124, mai./ago. 2006.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, mai/jun, 2005.

RINALDI, A. E. M. et al,. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. São Paulo, **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008.

SANTOS, J. F. S. et al. Relação entre insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da zona urbana de Irati-PR. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 25, n. 2, p. 193-201, 2014.

SEBASTIÃO, E. et al. Atividade física e doenças crônicas em idosos de Rio Claro-SP. **Motriz**, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 381-388, out./dez. 2008.

SILVA, D. A. S. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Rev Bras Cienc Mov**, Brasília, v. 11, p. 63-6, out./dez. 2003.

SOUZA, M. C. et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. **Rev. bras. med. esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 102-107, mar./abr. 2016.

TRINDADE, A. C. A. et al. Nível de atividade física e ocorrência de doenças crônicas em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde de Presidente Prudente–SP. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 27, n. 1, p. 1-8, 2016.

VASQUES, D. G.; LOPES, A. S. Fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 59-66, 2009.