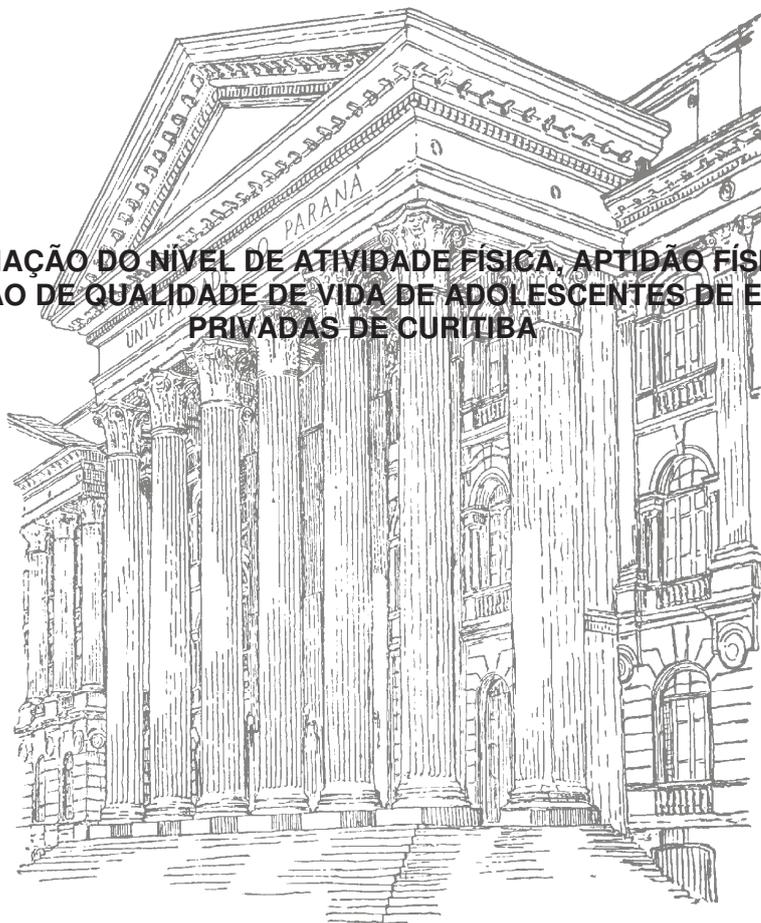


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA BEATRIZ PACÍFICO

**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E
PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES DE ESCOLAS
PRIVADAS DE CURITIBA**



**CURITIBA, PR
2020**

ANA BEATRIZ PACÍFICO

**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E
PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES DE ESCOLAS
PRIVADAS DE CURITIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Wagner de Campos.

**CURITIBA
2020**

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática de atividade física e a aptidão física influenciam diretamente a saúde do adolescente, incluindo benefícios físicos e a sensação de bem-estar e percepção de qualidade de vida. **OBJETIVO:** Verificar a associação do nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida de adolescentes, do sexo masculino e feminino, da cidade de Curitiba-PR. **MÉTODOS:** estudo transversal com delineamento correlacional. Foram avaliados através de questionários as variáveis do nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida, e a aptidão física foi obtida através dos testes físicos propostos pelo Fitnessgram. Na análise dos dados realizada correlação de Pearson, adotando $p < 0,05$. **RESULTADOS:** A amostra foi de 374 adolescentes, sendo 198 meninos (52,9%) e 176 (47,1%) meninas, com médias de idade de $16,35 \pm 0,65$ e $16,19 \pm 0,67$, respectivamente. Os meninos apresentaram correlação entre o nível de atividade física e percepção de qualidade de vida ($r = 0,162$; $p < 0,05$) e entre alguns componentes da aptidão física e nível de atividade física e percepção de qualidade de vida. As meninas apresentam correlação entre alguns componentes da aptidão física e percepção de qualidade de vida. **CONCLUSÕES:** O estudo mostrou que há uma associação entre nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida, do sexo masculino e feminino.

Palavras-chave: atividade motora; aptidão física; qualidade de vida; adolescência.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Physical activity and physical fitness influence adolescent health, including physical benefits and feelings of well-being and perception of quality of life. **OBJECTIVE:** To verify the association between physical activity level, physical fitness, and perception of quality of life of male and female adolescents from Curitiba-PR. **METHODS:** cross-sectional study with correlational design. It was evaluated through questionnaires the variables of the level of physical activity and the perception of quality of life by KIDSCREEN-52, and physical fitness through the physical tests proposed by Fitnessgram. Pearson's correlation was performed, adopting $p < 0.05$. **RESULTS:** The sample consisted of 374 adolescents, 198 boys (52.9%) and 176 (47.1%) girls, with a mean age of 16.35 ± 0.65 and 16.19 ± 0.67 , respectively. The boys showed a correlation between PAL and QOL ($r = 0.162$; $p < 0.05$) and between some components of physical fitness and PAL and QOL. Girls have correlation between some components of physical fitness and QOL. **CONCLUSIONS:** The study showed that there is an association between male and female physical activity level, physical fitness, and perception of quality of life.

Keywords: motor activity; physical capacity; quality of life; adolescence.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE CURITIBA-PR (MÉDIA E DESVIO PADRÃO, N= 374).....	12
TABELA 2 - CORRELAÇÃO (R) DE PEARSON ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV PARA O SEXO MASCULINO E FEMININO (N=374).....	13

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 Objetivo (s)	9
2 MATERIAL E MÉTODOS	10
2.1 Delineamento da pesquisa.....	10
2.2 População e Amostra.....	10
2.3 Instrumentos e Procedimentos.....	11
2.4 Tratamento dos Dados e Estatística.....	11
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4 CONCLUSÕES	16
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) pode prevenir doenças cardiometabólicas, trazer melhoria da aptidão física, controle de peso e percepção de bem-estar físico e mental (FARREN et al., 2017; FARIAS et al., 2015; BOURCHARD et al., 2012). Para que esses benefícios sejam proporcionados, é necessário que se pratique pelo menos 60 minutos diariamente e aqueles que não cumprem essa recomendação são considerados como inativos ou insuficientemente ativos (WHO, 2010).

A AF quando praticada na adolescência tende a trazer esses benefícios à saúde nesta fase e leva consequências positivas durante toda a vida. Assim como afirmam Balassiano e Araújo (2013) os jovens que praticam altos níveis de AF, exercícios físicos moderados a intensos e regularmente tendem a ter e manter, ao longo da vida, hábitos saudáveis, incluindo a prática de exercício na vida adulta.

Além das recomendações para a prática de AF, há recomendações de níveis adequados de aptidão física, onde pode-se estar relacionada a prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e osteoporose. A aptidão física pode ser caracterizada como um estado positivo de bem-estar influenciado por atividade física regular, constituição genética e adequação nutricional, que podem declinar para a fase adulta (FARIAS et al., 2010; GALLAHUE, D. L.; OZMUN J. C.; GOODWAY, J. D., 2013).

A literatura mostra que há dois tipos de aptidão física, a aptidão física relacionada à saúde (AFRS), sendo esta importante para todos os indivíduos, e a aptidão motora/performance, importante apenas para atletas. A AFRS, cuja é analisada neste estudo, é composta pela resistência cardiovascular, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (GALLAHUE, D. L.; OZMUN J. C.; GOODWAY, J. D., 2013).

É importante salientar que a prática de atividade física e a aptidão física do indivíduo influenciam diretamente a sua sensação de bem-estar e sua percepção de qualidade de vida. Segundo a literatura há uma associação positiva entre os níveis de atividade física e de aptidão física com a percepção de qualidade de vida, incluindo o bem-estar físico, social, emocional e envolvendo a satisfação pessoal em situações do cotidiano. (YEATTS et al., 2017; MIGUELES et al., 2017; AUGUSTO et al., 2017; MUROS et al., 2017; VICTO et al. 2017; PUCCI et al., 2012).

A qualidade de vida é a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, ela é considerada subjetiva (OMS, 2010). Durante a adolescência, fase propícia a grandes mudanças e influências, podem ser iniciados os estilos de vida pouco saudáveis, arriscando a percepção de qualidade de vida (LIMA-SERRANO et al., 2016). Os achados de Lima-Serrano et al. (2016) mostram que o comportamento semanal de altos níveis de atividade física tem relação com a QV, embora uma minoria cumpra a recomendação da OMS. Os autores afirmam que a pouca realização da atividade física está relacionada com o mau desempenho escolar, baixa autoestima, exclusão social e baixa percepção de qualidade de vida. E que as meninas apresentam menor qualidade de vida percebida.

Diante do exposto, fica evidente a importância de verificar a situação das variáveis mencionadas (nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida) e a associação entre elas, visto que todas são de extrema importância para a saúde do indivíduo, principalmente na adolescência, pois é trabalhado nesta fase, tende a influenciar por toda a vida.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Verificar a associação do nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida de adolescentes, do sexo masculino e feminino, da cidade de Curitiba-PR.

1.1.2 Objetivos específicos

Caracterizar o nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida de adolescentes, do sexo masculino e feminino, da cidade de Curitiba-PR.

Verificar a associação do nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida de adolescentes, do sexo masculino e feminino, da cidade de Curitiba-PR.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Delineamento da Pesquisa

O estudo é transversal de cunho descritivo, com delineamento correlacional. Este delineamento permite determinar a correlação entre as variáveis nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida dos adolescentes (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

2.2 População e Amostra

Este estudo faz parte de um estudo maior (PACÍFICO, 2018) e tem como população adolescentes do Ensino Médio, das escolas particulares de Curitiba que ofertam atividades no contra turno com foco esportivo. Foi realizado o cálculo amostral *a posteriori* para 3 grupos, considerando um *effect size* de 0,3 que possui um efeito médio, o erro padrão foi de 0,05 e o total de 374 sujeitos, obtendo um poder amostral de 0,99.

A amostra teve caráter intencional e foi composta por adolescentes do Ensino Médio do sexo feminino e masculino de quatro escolas particulares de Curitiba que ofertavam treinos esportivos no contra turno escolar. A amostra foi dividida em três grupos: praticantes de esportes (PE - participantes dos treinos esportivos oferecidos pela escola), praticantes de outra modalidade de exercício físico (PMEF – praticantes de outra atividade física sistematizada, fora da escola ou dentro da escola, mas que não fosse esporte) e não praticantes de atividade física regular (NPAF - não praticantes de atividade física sistematizada).

A pesquisa teve como critério de inclusão alunos matriculados nas escolas participantes, pós-púberes, ter 15 anos completos e menos de 18 anos, aceitar participar do estudo (através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE pelos pais ou responsáveis, e assinatura do Termo de Assentimento - TA pelos adolescentes). Adotou-se como critério de exclusão os adolescentes com deficiência física ou mental e não concluir todas as avaliações.

Foi realizado um estudo piloto e depois a pesquisa foi realizada nas escolas que concordaram em participar da pesquisa. O estudo foi feito durante as aulas de Educação Física, os questionários foram preenchidos com o acompanhamento da equipe de coleta e em seguida executados os testes físicos na quadra disponibilizada pela escola.

O estudo seguiu as normas que do Conselho Nacional de Saúde (resolução nº 466/2012), e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPR sob registro CAAE: 66930117.8.0000.0102.

2.3 Instrumentos e Procedimentos

O nível de atividade física dos adolescentes foi obtido pelo Questionário de Atividade Física para Adolescentes (FARIAS JÚNIOR et al., 2012), com possibilidade de preencher 22 atividades físicas com tempo e frequência de prática, podendo acrescentar mais duas.

A aptidão física dos adolescentes foi obtida através do protocolo Fitnessgram, Programa de Educação da Aptidão Física para a saúde, proporcionado para crianças e jovens de 6 a 18 anos. Foram realizados os seguintes testes: O Teste do PACER foi utilizado para a estimativa do VO₂ máx.; o índice de massa corporal (IMC): PESO (kg) / ESTATURA (m²); teste do abdominal, para avaliar a força do abdômen; para avaliar a força e a flexibilidade do tronco, o teste de extensão, a flexibilidade dos membros superiores foi mensurada pelo teste de extensão de braço (flexão); teste senta e alcança, que avalia principalmente a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa. Todos bem detalhados no manual de administração dos testes do FITNESSGRAM (MEREDITH; WELK, 2013).

Para avaliar a qualidade de vida dos adolescentes foi utilizado o questionário KIDSCREEN-52, validado no Brasil (GUEDES & GUEDES, 2011).

Para obter a informação do sexo e idade, os adolescentes responderam uma anamnese em sala de aula, aplicado pelos pesquisadores do estudo.

2.4 Tratamento dos dados e Estatística

A análise dos dados foi feita pelo programa estatístico SPSS 20.0, com nível de significância estabelecido em $p \leq 0,05$. Para caracterização da amostra foi utilizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. Para a correlação foi verificada a normalidade dos através do teste de Kolmogorov Smirnov, sendo que a amostra apresentou distribuição paramétricas, então foi utilizada a correlação de *Pearson*.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como amostra final 374 adolescentes, sendo 198 meninos (52,9%) e 176 (47,1%) meninas, com médias de idade de $16,35 \pm 0,65$ e $16,19 \pm 0,67$, respectivamente. A tabela 1 mostra a caracterização da amostra através de médias dos resultados das variáveis analisadas (NAF, aptidão física e percepção de QV) de cada sexo e o total.

Tabela 1 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE CURITIBA-PR (MÉDIA E DESVIO PADRÃO, N= 374)

	Meninos (n= 198)	Meninas (n= 176)	Total (n= 374)
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
NAF	874,18 ±71,34	528,10 ±50,65	710,26 ±64,48
Percepção de QV	75,73 ±8,40	71,42 ±9,66	73,70 ±9,26
Aptidão Física			
IMC (kg/m²)	17,70 ±5,24	21,01 ±6,04	19,26 ±6,68
VO₂máx (ml/kg/min)	38,83 ±6,21	32,05 ±3,99	35,64 ±6,27
Força Abdominal (repetições)	40,60 ±10,81	27,36 ±6,17	34,37 ±19,88
Força e flexibilidade/tronco (polegadas)	12,13 ±2,65	13,52 ±2,44	12,78 ±2,64
Força membro superior (flexão/repetições)	22,86 ±10,33	5,63 ±3,63	14,73 ±12,70
Flexibilidade lado Direito (polegadas)	10,26 ±3,55	11,05 ±3,09	10,63 ±3,36
Flexibilidade lado Esquerdo (polegadas)	9,49 ±3,48	10,75 ±3,04	10,08 ±3,34

NAF= nível de atividade física; IMC= Índice de Massa Corporal; VO₂máx= Volume máximo de Oxigênio; QV= Qualidade de Vida; DP= Desvio Padrão.

Fonte: o autor (2020).

A tabela 2 mostra os resultados da correlação (*r* de *Pearson*) entre as variáveis NAF, aptidão física e percepção de QV, para ambos os sexos.

TABELA 2 - CORRELAÇÃO (R) DE PEARSON ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEÇÃO DE QV PARA O SEXO MASCULINO E FEMININO (N=374)

	NAF	IMC	VO2máx	Abdominal	Força e flexibilidade e de tronco	Força de membro superior (flexão)	Flexibilidade direita	Flexibilidade esquerda	Percepção QV
NAF	-	0,019	0,262**	0,247**	0,053	0,157*	0,046	0,053	0,162*
IMC	-0,060	-	0,047	-0,091	-0,115	-0,165*	-0,093	-0,088	-0,079
VO2máx	0,197**	-0,218**	-	0,279**	-0,121	0,348**	0,176*	0,110	0,222**
Abdominal	0,190*	-0,136	0,229**	-	0,032	0,329**	0,176*	0,178*	-0,041
Força e flexibilidade de tronco	0,055	-0,017	-0,101	0,277**	-	-0,069	0,113	0,198**	0,101
Força membro sup. (flexão)	0,184*	-0,162*	0,310**	0,282**	-0,105	-	0,277**	0,258**	0,120
Flexibilidade e Direita	-0,101	0,057	0,053	0,211**	0,207**	0,158*	-	0,872**	0,241**
Flexibilidade e Esquerda	-0,100	-0,009	0,056	0,192*	0,179*	0,156*	0,876**	-	0,237**
Percepção QV	0,122	-0,148*	0,229**	0,168*	0,089	0,211**	0,145	0,193*	-

Fonte: o autor (2018)

Correlação; *p≤0,05; **p≤0,01; r: Coeficiente de Pearson; Sexo masculino: parte superior da tabela; sexo feminino: parte inferior da tabela; NAF: Nível de Atividade Física; QV: Qualidade de vida; IMC= Índice de Massa Corporal; VO2máx: volume de oxigênio máximo.

As tabelas de correlação apresentaram resultados significativos para os meninos e para as meninas. Com relação aos meninos as variáveis que apresentaram correlações significativas e positivas foram: o NAF com o VO2 máximo, com a força abdominal, com a força de membro superior e com percepção de QV; VO2 máximo com a força abdominal, com força de membro superior, com flexibilidade direita, e com percepção de QV; força abdominal com força de membro superior e com flexibilidade direita e esquerda; força e flexibilidade de tronco com flexibilidade esquerda; força de membro superior com flexibilidade direita e esquerda; e percepção de QV com flexibilidade direita e esquerda. Todas estas correlações que apresentaram significância foram positivas, mostrando que quanto maior o resultado de uma variável, maior o resultado da outra variável também.

Os resultados das meninas mostraram correlações significativas positivas e negativas. As variáveis que apresentaram correlação negativa na análise foram as relacionadas com o IMC, sendo a VO2 máximo, força de membro superior e percepção de QV. As correções positivas das adolescentes foram: NAF com VO2 máximo, com a força abdominal e com força de membro superior; VO2 máximo com força abdominal, com força de membro superior e com percepção de QV; força abdominal com força e flexibilidade de tronco, com força de membro superior, com flexibilidade direita e esquerda e com percepção de QV; força e flexibilidade de tronco com flexibilidade direita e esquerda; força de membro superior com flexibilidade direita e esquerda e com percepção de QV; e flexibilidade esquerda com percepção de QV.

Quanto a atividade física, este estudo foi de encontro com a literatura que aponta que altos níveis de atividade física estão diretamente relacionados a melhores níveis de aptidão física relacionada à saúde e a percepção de qualidade de vida (GONÇALVES; SILVA, 2016; KIRKHAM-KING et al., 2017; ZHU et al., 2017), e muitos componentes da aptidão física se correlacionaram positivamente com o NAF, em ambos os sexos. O que mostra a importância da prática da AF, corroborando com outros estudos ao apontarem que a atividade física é benéfica para a saúde do indivíduo (FARREN et al., 2017; FARIAS et al., 2015).

Como era esperado, muitos componentes da AFRS se correlacionam entre si, uma vez que todos compõem a AFRS, havendo uma relação entre a aptidão física e a saúde do indivíduo (MEREDITH; WELK, 2013). Assim provavelmente quando é

trabalhado valências físicas nos indivíduos treina-se junto os componentes da AFRS, fazendo com que quanto maior o score de um, seja maior o score do outro, no mesmo indivíduo.

Os valores que foram negativos no caso das meninas, mostram que quanto maior o IMC da adolescente, piores são os scores de alguns outros componentes da aptidão física e da percepção da QV, enfatizando a importância do estado nutricional. Adicionalmente a isso o estudo de Freire et al. (2014) mostra que há relação entre a prática regular de atividade física com os maiores níveis de percepção de QV para os adolescentes.

Diante dos resultados apresentados é importante colocar que o estudo apresentou algumas limitações, a pesquisa foi realizada somente com escolas particulares da cidade de Curitiba, os resultados das variáveis NAF e percepção de QV foram obtidos através de questionários, o que pode superestimar ou subestimar os valores, assim na tentativa de minimizar esses vieses os pesquisadores foram treinados para auxiliar os alunos a responderem os questionários da melhor forma.

Sugere-se que mais estudos que analisem a aptidão física e a percepção da qualidade de vida em adolescente sejam realizados, pois ainda são necessárias estas análises na literatura, sendo importante e podendo contribuir para indicações na saúde dos adolescentes.

4 CONCLUSÕES

O estudo mostrou que para esta população de adolescentes analisada há uma associação entre nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida, do sexo masculino e feminino.

Assim sendo necessário trabalhar e incentivar a prática de atividade física e bons resultados na aptidão física do adolescente, pois provavelmente isso influenciará a saúde, incluindo a melhor percepção de qualidade de vida tanto dos meninos, quanto das meninas. Podendo beneficiar as tarefas do dia-a-dia e levar consequências e hábitos saudáveis para a vida adulta.

REFERÊNCIAS

- AUGUSTO, D.; SILVA, S.; CUST, P. Impact of physical growth, body adiposity and lifestyle on muscular strength and cardiorespiratory fitness of adolescents. **Journal of Bodywork & Movement Therapies journal**, p. 6–11, 2017.
- BALASSIANO, D. H.; ARAÚJO, C. G. S. DE. Maximal Heart Rate: Influence of Sport Practice during Childhood and Adolescence. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, n. 4, p. 333–338, 2013.
- BOURCHARD, C.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. **Physical activity and health**. 2012.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. DE; LOPES, A. DA S.; MOTA, J.; et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 1, p. 198–210, 2012.
- FARIAS, E. DOS S.; CARVALHO, W. R. G. DE; GONÇALVES, E. M.; GUERRA-JÚNIOR, G. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 2, p. 98–105, 2010.
- FARIAS, S.; GONC, E. M.; MORCILLO, A. M.; et al. Effects of programmed physical activity on body composition in post-pubertal schoolchildren. **J Pediatr**, v. 91, n. 2, 2015.
- FARREN, G. L.; ZHANG, T.; GU, X.; THOMAS, K. T. Sedentary behavior and physical activity predicting depressive symptoms in adolescents beyond attributes of health-related physical fitness. **Journal of Sport and Health Science**, , n. June, p. 4–11, 2017.
- FREIRE, R. S.; LÉLIS, F. L. O.; FONSECA FILHO, J. A.; NEPOMUCENO, M. O.; SILVEIRA, M. F. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, p. 345–349, 2014.
- GALLAHUE, OZMUN E GOODWAY. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7^o ed. Porto Alegre, AMGH, 2013.
- GONÇALVES, E. C. DE A.; SILVA, D. A. S. Prevalência e fatores associados a baixos níveis de aptidão aeróbia em adolescentes. **Rev Paul Pediatr**, v. 34, n. 2, p. 141–147, 2016.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas do KIDSCREEN-52 para a população Brasileira. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 3, p. 364–371, 2011.

KIRKHAM-KING, M.; BRUSSEAU, T. A.; HANNON, J. C.; et al. Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. **Preventive Medicine Reports**, v. 8, p. 135–139, 2017.

LIMA-SERRANO, M.; MARTÍNEZ-MONTILLA, J. M.; GUERRA-MARTÍN, M. D.; VARGAS-MARTÍNEZ, A. M.; LIMA-RODRÍGUEZ, J. S. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescência. **Gaceta Sanitaria**. 2016.

MEREDITH, M. D.; WELK, G. J. **Fitnessgram / ® activitygram ® - Test Administration Manual**. 7th ed. Champaign - United States, 2013.

MIGUELES, J. H.; HENRIKSSON, P.; ENRIQUEZ, G. M.; et al. Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. **Journal of Science and Medicine in Sport**, p. 6–11, 2017. Sports Medicine Australia.

MUROS, J. J.; SALVADOR, F.; ZURITA, F.; GÁMEZ, V. M.; KNOX, E. The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 4, p. 406–412, 2017. Sociedade Brasileira de Pediatria.

PACÍFICO, A. B. **Comparação do nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar**. / Ana Beatriz Pacífico – Curitiba, 2018.

PUCCI, G. C. M. F.; RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S. Association between physical activity and quality of life in adults. **Revista de saúde pública**, v. 46, n. 1, p. 166–79, 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em Atividade Física**. 6th ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VICTO, E. R.; FERRARI, G. L.; SILVA JUNIOR, J.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V. LIFESTYLE INDICATORS AND CARDIORESPIRATORY FITNESS IN ADOLESCENTS Indicadores de estilo de vida e aptidão cardiorrespiratória de adolescentes. **Rev Paul Pediatr**, v. 1, n. 35, p. 61–68, 2017.

WHO. Global recommendations on physical activity for health. **Geneva: World Health Organization**, 2010.

YEATTS, P. E.; MARTIN, S. B.; PETRIE, T. A. Physical fitness as a moderator of neuroticism and depression in adolescent boys and girls. **Personality and Individual Differences**, v. 114, p. 30–35, 2017.

ZHU, Z.; YANG, Y.; KONG, Z.; ZHANG, Y.; ZHUANG, J. Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: Findings from the 2016 Physical Activity and

Fitness in China — The Youth Study. **Journal of Sport and Health Science**, v. 6, n. 4, p. 395–403, 2017.