

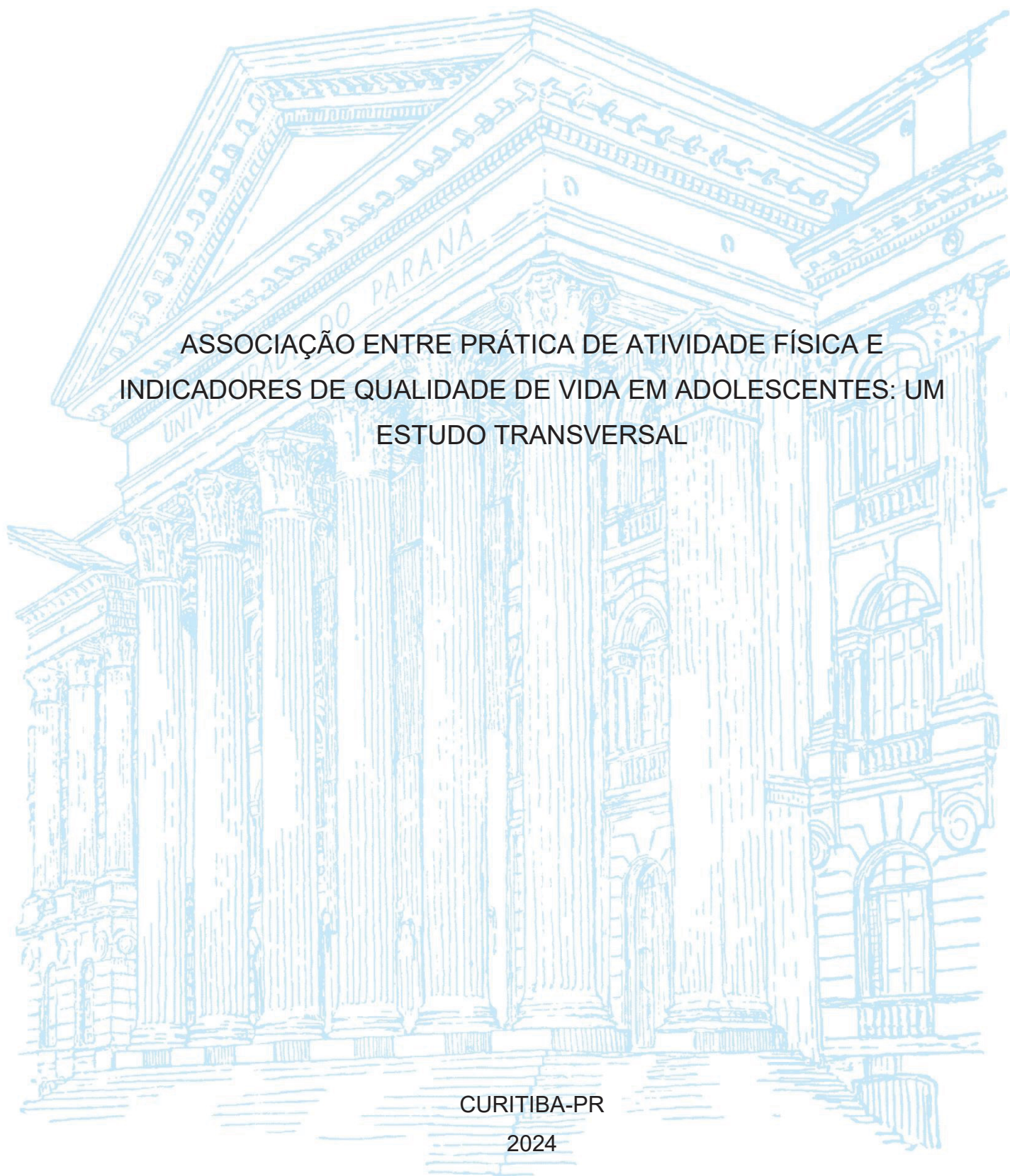
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUCIANE MARQUES DE OLIVEIRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E
INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES: UM
ESTUDO TRANSVERSAL

CURITIBA-PR

2024



LUCIANE MARQUES DE OLIVEIRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E
INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES: UM
ESTUDO TRANSVERSAL

Artigo apresentado como requisito parcial ao curso de Especialização em Medicina do Exercício Físico na Promoção da Saúde, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná.

Orientador/Professor: Prof. Dr. Antonio Stabelini Neto.

CURITIBA-PR
2024

Associação entre prática de atividade física e indicadores de qualidade de vida em adolescentes: um estudo transversal

Luciane Marques de Oliveira

RESUMO

A adolescência é o período da vida marcada por diversas mudanças biológicas, fisiológicas e psicossociais. Baixos níveis de atividade física (AF) nessa população podem afetar e comprometer a saúde e a qualidade de vida (QV). Dessa maneira, o objetivo deste estudo foi analisar a associação entre a prática de AF com os indicadores de QV em adolescentes escolares. Optou-se pelo estudo descritivo transversal, com a amostra composta por 1.056 adolescentes escolares da cidade de Jacarezinho-PR, sendo 556 meninas e 500 meninos, com idades entre 12 a 16 anos. Para avaliar a prática habitual de AF foi utilizado o PAQ-A e para avaliar a QV foi utilizado o KIDSCREEN-27. Foram encontradas associações significativas entre a prática de AF e o bem-estar físico (masculino $\beta=2,11$; IC95% 1,69-2,54; feminino $\beta=1,88$; IC95% 1,43-2,33), psicológico (masculino $\beta=0,72$; IC95% 0,25-1,19; feminino $\beta=1,42$; IC95% 0,83-2,00) e a qualidade de vida relacionada à saúde (masculino $\beta=1,42$; IC95% 0,63-2,21; feminino $\beta=2,15$; IC95% 1,28-3,03). Nesse sentido, conclui-se que existe uma relação positiva a prática AF e a percepção da QV, o qual pode ser um determinante das condições do bem-estar físico, mental, social e emocional dos adolescentes.

Palavras-chave: Atividade Física; Qualidade de Vida; Adolescentes.

Abstract

Adolescence is a period of life marked by various biological, physiological and psychosocial changes. Low levels of physical activity (PA) in this population can affect and compromise health and quality of life (QoL). Thus, the aim of this study was to analyze the association between the practice of PA and QoL indicators in school adolescents. We opted for a cross-sectional descriptive study, with a sample of 1,056 adolescent schoolchildren from the city of Jacarezinho-PR, 556 girls and 500 boys, aged between 12 and 16 years. The PAQ-A was used to assess habitual PA practice and the KIDSCREEN-27 was used to assess QoL. Significant associations were found between the practice of PA and physical well-being (male $\beta=2.11$; 95%CI 1.69-2.54; female $\beta=1.88$; 95%CI 1.43-2.33), psychological well-being (male $\beta=0.72$; 95%CI 0.25-1.19; female $\beta=1.42$; 95%CI 0.83-2.00) and health-related quality of life (male $\beta=1.42$; 95%CI 0.63-2.21; female $\beta=2.15$; 95%CI 1.28-3.03). In this sense, it can be concluded that there is a positive relationship between PA practice and the perception of QoL, which can be a determinant of the physical, mental, social and emotional well-being of adolescents.

Keywords: Physical Activity; Quality of Life; Adolescents.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, abrangendo a faixa etária dos 10 aos 19 anos (OMS, 2024). Essa é uma fase de acometimentos no desenvolvimento físico, mental, emocional, comportamental, cultural e social do indivíduo, além das expectativas culturais da sociedade, que variam de acordo com a realidade de cada um, que afetam a forma como os adolescentes se sentem, pensam, tomam decisões e interagem com o ambiente (ROCHA; MARCON, 2022; MOTA; OLIVEIRA, 2020).

Embora a adolescência seja considerada uma fase saudável da vida, uma quantidade significativa de doenças e traumas ocorrem durante esse período, muitas vezes como resultado de comportamentos e hábitos prejudiciais, como a inatividade física (OMS, 2024). Levantamentos estatísticos mais recentes demonstram que quatro em cada cinco adolescentes em todo o mundo não praticam atividade física (AF) suficiente de acordo com as recomendações, ou seja, 60 minutos por dia (GUTHOLD, *et. al.*, 2020). Essa inatividade é amplamente atribuída a mudanças socioeconômicas e avanços tecnológicos que promoveram um estilo de vida sedentário, como o aumento do tempo gasto em atividades digitais, redução de transportes ativos e aumento no uso de automóveis no dia a dia (REILLY *et al.*, 2022; SANTOS; FREITAS; RODRIGUES, 2022; PINHO *et al.*, 2021).

A prática de AF regular é um comportamento benéfico para promoção da saúde e/ou prevenção de doenças crônicas na adolescência, pois está relacionada a melhora da aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, composição corporal, da saúde cardiometabólica, sintomas psicológicos (depressão e ansiedade), desempenho cognitivo e melhora do bem-estar geral e qualidade de vida (QV) (OMS, 2022; PACÍFICO *et al.*, 2018; OLIVEIRA-CAMPOS *et al.*, 2018).

A QV é definida pela OMS (2020) como a percepção que um indivíduo tem da sua vida, no contexto sociocultural e em relação aos seus valores, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Ou seja, a QV está relacionada à avaliação subjetiva de diversas condições do bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa ou grupo de pessoas, da qual podem influenciar na percepção, nos sentimentos e comportamentos dos indivíduos (SANFELICE *et al.*, 2021; SILVEIRA, 2021; PACÍFICO *et al.*, 2018).

Dessa maneira, observa-se que a QV está associada às características intrínsecas e extrínsecas do indivíduo, com destaque para os fatores comportamentais

e ambientais. Uma boa percepção da QV está associada a um melhor desempenho nas atividades diárias e proporciona um relacionamento favorável consigo mesmo e com outros (ALENCAR et al., 2022; FERNANDES; LEMOS, 2022; OLIVEIRA-CAMPOS et al., 2018).

Neste sentido, promover um desenvolvimento saudável na adolescência investe-se no futuro, uma vez que as opções saudáveis produzem resultados no bem-estar desta faixa etária e depois na fase adulta. Ou seja, a adolescência é a base no qual “se adquire consistência para os alicerces da saúde futura, os estilos de vida, as atitudes e os padrões de comportamento que podem garantir uma melhor qualidade de vida” (BICA et al., 2020).

A prática de AF é um dos aspectos para melhorar a QV, visto que a mesma influência diretamente outros fatores pontuais para o bem-estar dos adolescentes. Alguns estudos têm mostrado que quanto maior frequência da prática de AF ou exercícios físicos, maior é a chance de o adolescente ter uma boa QV. Como se não bastasse, a AF pode proporcionar efeitos positivos na melhora de relações sociais e familiares, bem-estar físico e mental, autoestima, diminuição da ansiedade, da depressão e da agressividade, consideradas outras variáveis da percepção da QV (ROCHA; MARCON, 2022; ALENCAR et al., 2022; FENG; XU; ZHOU, 2022; MOEIJES et al., 2019; OLIVEIRA-CAMPOS, et al., 2018; PACÍFICO et al., 2018). Neste sentido, é crucial investigar se a prática de AF entre adolescentes está positivamente associada à sua percepção de QV. Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar a associação entre a prática de AF com a QV em adolescentes escolares.

2. METODOLOGIA

Tipo de estudo e amostra

Este estudo é uma pesquisa transversal descritiva com abordagem quantitativa, que visa observar, registrar e descrever com precisão os dados coletados por instrumentos de avaliação, tais como formulários e questionários.

O estudo contou com a participação de 1.056 adolescentes escolares da cidade de Jacarezinho-PR, sendo 556 meninas e 500 meninos, com idades variando de 12 a 16 anos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi distribuído e assinado pelos responsáveis, garantindo a confidencialidade das respostas. A pesquisa foi avaliada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), sob o número (4.452.513).

Procedimentos de coletas de dados

As mensurações antropométricas foram conduzidas por dois pesquisadores de ambos os sexos. A estatura foi mensurada utilizando um estadiômetro (Lider; modelo LD1015) com resolução de 0,1 cm. O peso corporal foi mensurado por meio de uma balança digital (Tanita; modelo BC-558) com resolução de 0,1 Kg. As avaliações antropométricas foram realizadas em uma sala reservada com os participantes sem sapatos e vestindo roupas leves. Com base nestas informações, o índice de massa corporal (IMC) foi calculado pelo quociente massa corporal/estatura (kg/m^2) (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2011).

Utilizou-se o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (PAQ-A) para avaliar o nível de atividade física dos adolescentes. Este consiste em oito questões que avaliam a prática de atividade física nos últimos 7 dias, utilizando uma escala de 1 a 5 pontos. A primeira questão coleta informações sobre a frequência de atividades físicas no tempo livre, com 22 opções de atividades e a possibilidade de adicionar outras. As próximas seis questões abordam a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa durante aulas de educação física, em diferentes períodos do dia e nos fins de semana. As últimas duas questões pedem a identificação do nível de atividade física e sua frequência diária nos últimos 7 dias. O PAQ-A apresenta reprodutibilidade e validade em adolescentes brasileiros (GUEDES; GUEDES, 2015).

Os domínios de bem-estar físico e psicológico foram mensurados pelo KIDSCREEN-27, enquanto a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) foi avaliada pelo KIDSCREEN-10. Ambas as versões foram derivadas do KIDSCREEN-52, preservando informações essenciais e apresentando boas propriedades psicométricas. O KIDSCREEN-27 é uma versão intermediária com 27 itens distribuídos em cinco domínios principais, a saber saúde e bem-estar físico, bem-estar psicológico, autonomia e relação com os pais, suporte social e grupo de pares, e ambiente escolar. O KIDSCREEN-10, por sua vez, é uma versão mais curta que avalia um único fator geral, a QVRS. Ambos os questionários demonstram boa reprodutibilidade, consistência interna e validade de construto, sendo adequados para medir a QVRS em adolescentes brasileiros (FARIAS JÚNIOR et. al., 2017; GUEDES; GUEDES, 2011).

Informações autorreportadas foram avaliadas por meio de questionários específicos. O procedimento da coleta de dados ocorreu da seguinte maneira: 1) os

voluntários foram encaminhados para preencherem os questionários com informações pessoais, questionário de atividade física e questionário de qualidade de vida relacionada a saúde, 2) mensuração as medidas antropométricas (peso e estatura) em um local apropriado na escola. A coleta de dados foi realizada pelo Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida, Exercício e Saúde – GPEVES – UENP.

A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. As características gerais dos sujeitos foram apresentadas em média e desvio padrão. Foi empregado análise de regressão linear múltipla para verificar as associações entre a prática de atividade física e os escores de bem estar físico, psicológico e QVRS. As análises foram ajustadas pelas seguintes covariáveis: percentil do IMC e faixa-etária. Os dados foram tabulados e analisados utilizando-se o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* versão 20.0, sendo adotado um nível de significância de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as comparações entre os sexos feminino e masculino das variáveis incluídas neste estudo. Observa-se diferença significativa ($p < 0,05$) para as variáveis idade, estatura, AF, bem-estar físico, bem estar psicológico, bem como na QVRS.

Tabela 1. Características dos participantes.

	Masculino (n=500)		Feminino (n=556)		Valor-p
	Média	DP	Média	DP	
Idade (anos)	13,5	1,0	13,3	0,9	0,001
Peso (kg)	55,1	15,2	53,7	14,5	0,123
Estatura (cm)	161,8	9,3	157,8	7,4	0,000
IMC (kg/m²)	20,9	4,8	21,3	4,9	0,132
Atividade Física	2,8	1,0	2,3	0,89	0,000
Bem estar físico	18,5	4,2	15,0	3,9	0,000
Bem estar psicológico	26,9	5,2	21,6	6,0	0,000
QVRS	37,4	6,6	32,5	7,3	0,000

* $p < 0,05$; IMC: índice de massa corporal; QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde.

As tabelas 2 e 3 mostram os resultados dos modelos de regressão que analisaram as associações entre a prática de AF e os indicadores de QV nos adolescentes, para o sexo masculino e feminino respectivamente. Pode-se observar

que tanto para modelos sem ajustes quanto para modelos ajustados (idade e percentil do IMC), a prática de atividade física esteve positivamente associada aos indicadores de qualidade de vida (bem-estar físico, bem-estar psicológico e QVRS), demonstrando que, em ambos os sexos, maior prática de AF entre os adolescentes está associada a uma melhora da percepção de QV dos adolescentes.

Tabela 2. Associação entre a prática de atividade física e os indicadores de qualidade de vida em adolescentes escolares do sexo masculino.

	β	95%CI	<i>p</i>
Modelo sem ajustes			
Bem estar físico	2,20	1,77; 2,63	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar físico	2,11	1,69; 2,54	0,000
Modelo sem ajustes			
Bem estar psicológico	0,82	0,36; 1,28	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar psicológico	0,72	0,25; 1,19	0,003
Modelo sem ajustes			
QVRS	1,54	0,75; 2,33	0,000
Modelo ajustado			
QVRS	1,42	0,63; 2,21	0,000

95%CI: Intervalo de Confiança. Os valores são apresentados usando coeficiente de regressão padronizado e intervalos de confiança de 95%. Modelo ajustado para a idade e percentil do IMC. QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde.

Tabela 3. Associação entre a prática de atividade física e os indicadores de qualidade de vida em adolescentes escolares do sexo feminino.

	β	95%CI	<i>p</i>
Modelo sem ajustes			
Bem estar físico	2,01	1,56; 2,46	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar físico	1,88	1,43; 2,33	0,000
Modelo sem ajustes			
Bem estar psicológico	1,59	1,01; 2,16	0,000
Modelo ajustado			
Bem estar psicológico	1,42	0,83; 2,00	0,000
Modelo sem ajustes			
QVRS	2,41	1,53; 3,29	0,000
Modelo ajustado			
QVRS	2,15	1,28; 3,03	0,000

95%CI: Intervalo de Confiança. Os valores são apresentados usando coeficiente de regressão

padronizado e intervalos de confiança de 95%. Modelo ajustado para a idade e percentil do IMC. QVRS: Qualidade de vida relacionada à saúde.

4. DISCUSSÃO

Observou-se na análise dos dados que a prática de AF está positivamente associada a melhorias no bem-estar físico e psicológico, bem como na QVRS de adolescentes de ambos os sexos. Esses resultados sublinham a importância da prática regular de AF e exercícios físicos durante a adolescência, pois são cruciais para manter uma boa QV desses jovens.

Resultados similares foram encontrados nos estudos de Pacífico et al. (2020) e Pacífico et al. (2018), que compararam a AF, aptidão física e QV de adolescentes escolares em Pernambuco. Esses estudos concluíram que a prática de AF ou de exercício físico e a participação esportiva pelos adolescentes, esteve associada a melhores percepções de QV, e consequentemente, uma melhor percepção de bem-estar. Na revisão realizada por Sanfelice et al. (2021), foram identificados estudos com este mesmo enfoque, onde os resultados apontaram que crianças e adolescentes que praticam esportes ou AF fora do horário escolar apresentam melhor percepção de QVRS. Da mesma forma, Ferrari Junior *et al.* (2018) ao analisar as relações entre o envolvimento em diferentes atividades motoras com base na frequência de prática, e a percepção de QV de adolescentes de Paranaguá, obtiveram resultados relacionados aos referidos acima, o qual constatou que o envolvimento em diversas atividades motoras, independente da modalidade, estava associado a uma melhor percepção da QV.

De maneira similar, ao investigar a relação entre os níveis de aptidão física e a prática de AF na saúde de adolescentes, com o intuito de identificar maneiras eficazes de promover a saúde e a QV, Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019) observaram que a prática de AF e/ou exercícios físicos de intensidade moderada/alta, realizados pelo menos três vezes por semana, melhorou a aptidão cardiorrespiratória e cardiovascular dos adolescentes. Além disso, essa prática proporcionou diversos benefícios físicos, psicológicos e sociais, fatores que contribuem para uma melhor QV.

Pesquisa conduzida por Campos et al. (2020) teve como objetivo compreender a relação entre o contexto social, saúde, práticas saudáveis e QV de adolescentes escolares em relação à prática de AF e esportivas. Os resultados mostraram que a prática regular de AF está associada a melhorias nos indicadores de saúde e bem-estar, ou seja, na melhoria da QV. De forma semelhante, Alencar et al. (2022)

analisaram a QVRS de adolescentes, associando-a a variáveis sociodemográficas, familiares, hábitos e comportamentos em saúde, e concluíram que a QV dos adolescentes é influenciada por múltiplos fatores, sendo a satisfação com o sono, à prática de AF e a satisfação com o peso corporal os principais preditores de uma boa QV. No mesmo sentido, Fonseca et al. (2019) avaliaram a autopercepção dos adolescentes sobre sua QV e investigaram a relação entre essa percepção, sexo, renda familiar e prática de AF. O estudo constatou que as adolescentes do sexo feminino apresentaram uma percepção inferior de sua QV, e que a prática de AF desempenha um papel importante na melhora dessa percepção, visto que os adolescentes mais ativos demonstraram uma percepção melhor da QV.

A AF é considerada como um importante elemento para promoção da saúde ou prevenção de doenças crônicas na adolescência, melhorando aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (PACÍFICO et al., 2018). Além disso, impacta positivamente a saúde cardiometabólica, obesidade, condicionamento físico, saúde mental, desempenho cognitivo e duração do sono (OMS, 2022; OLIVEIRA-CAMPOS et al., 2018; MUROS et al., 2016), contribuindo para a melhoria da QV dos adolescentes, influenciando positivamente o bem-estar físico, mental, social e familiar.

É importante reconhecer algumas limitações no estudo. O fato de os questionários se concentrarem exclusivamente na última semana que antecedeu a avaliação, o que pode limitar a compreensão global do fenômeno. Todavia, destaca-se o expressivo número de adolescentes que concordaram em participar da pesquisa, resultando em uma amostra significativa. Por fim, estes resultados apontam uma associação positiva de fatores importantíssimos para o bem estar biopsicossocial desse público. Diante disso, cabem projetos que incentivem e promovam a prática de AF para adolescentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de AF está associada a uma percepção positiva da QVRS, bem como ao bem-estar físico e psicológico. Adolescentes que praticam AF tendem a ter uma percepção mais positiva de sua QV, evidenciando a importância dos exercícios físicos para a saúde geral. O hábito de praticar AF é essencial para manter uma boa QV. Portanto, a prática de AF deve ser incentivada e incorporada ao cotidiano, visando o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, N. E. S. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes. *Acta paulista de Enfermagem*, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/G7ZnDMVCkKq83V7qwtqzGJS/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: Fev. 2024.

BICA, I. *et al.* Influência sociodemográfica na qualidade de vida relacionada com a saúde dos adolescentes. *Acta paulista de Enfermagem*. v.33, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/jTV3HkPCcZwDrsgZfXjB6xd/?lang=pt>>. Acesso em: Fev. 2024.

CAMPOS, A. S. *et al.* Indicadores de saúde e atividade física: Importância das pesquisas sobre adolescentes escolares. *Brazilian Journal of Development*, v.6, n.8, p.60963-60981, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15445/12715>>. Acesso em: Ago. 2024.

FARIAS JÚNIOR, J. C. *et al.* Reprodutibilidade, consistência interna e validade de construto do KIDSCREEN-27 em adolescents brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v.33, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/cP7VntCwmHPQ9p5yhsh9DTC/#>>. Acesso em: Jul. 2024.

FENG, B.; XU, K.; ZHOU, P. Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents. *Frontiers in Public Health*, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9607945/>>. Acesso em: Fev. 2024.

FERNANDES, G. N. A.; LEMOS, S. M. A. Qualidade de vida e auto percepção de saúde de adolescentes do ensino fundamental. *CoDS*, v.34, n.6, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/codas/a/NjxWG7bdBRgngs6cYQR6kst/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: Fev. 2024.

FERRARI JUNIOR, G. J. *et al.* Atividades motoras e qualidade de vida de adolescentes de Paranaguá, Paraná. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.23, 2018. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/12686>>. Acesso em: Ago. 2024.

FONSECA, A. D. G. *et al.* Qualidade de vida em adolescentes relacionada a sexo, renda familiar e prática de atividade física. *Revista Mineira de Enfermagem – REME*, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rem/article/view/49727/40116>>. Acesso em: Ago. 2024.

FONTELLES, M. J. *et al.* Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a Elaboração de um Protocolo de Pesquisa. *Revista Paraense de Medicina*. Jul./Set., 2009. Disponível em: <https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf>. Acesso em: Jun. 2024.

GUEDES, P. G.; GUEDES, E. R. P. **Medida da atividade física em jovens brasileiros: reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.21, p.425-432, dez.. 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/287111081_MEDIDA_DA_ATIVIDADE_FISICA_EM_JOVENS_BRASILEIROS_REPRODUTIBILIDADE_E_VALIDADE_DO_PAQ-C_E_DO_PAQ-A>. Acesso em: Jul. 2024.

GUEDES, P. G.; GUEDES, E. R. P. **Tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas do KIDSCREEN-52 para população brasileira.** Revista Paulista de Pediatria, v.29, set. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/WqLtcSqtCnsLmCdfkZDwzMM/#>>. Acesso em: Jul. 2024.

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child and Adolescent Health, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562/>>. Acesso em: Jul. 2024

KIDSCREEN. Questionnaires. **Child Public Health**, c2011- 2023. Disponível em: <<https://www.kidscreen.org/english/questionnaires/kidscreen-52/>>. Acesso em: Fev. 2024.

MOEIJES, J. *et al.* Sports participation and health-related quality of life in children: results of a cross-sectional study. **Health and Quality of life Outcomes.** v.17, n.64, 2019. Disponível em: <<https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-019-1124-y>>. Acesso em: Fev. 2024.

MOTA, C. P.; OLIVEIRA, I. Efeito do suporte social e personalidade no Bem-estar Psicológico em adolescentes de diferentes contextos relacionais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** v.36, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/FY7gWHvgFf5L8fy5ZjQkKPD/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: Fev. 2024.

MUROS J. J. et al. The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. **Jornal de Pediatria.** Jul./Ago. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped/a/qk34ZHQfrk3NvRxs8SKVpsL/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: Ago. 2024.

OLIVEIRA-CAMPOS, M. *et al.* Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia.** v.21, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/wKDChdqhbJFFsxWBHmw7RFP/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: Jan. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Saúde mental de adolescentes.** 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>. Acesso em: Fev. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Orientações sobre atividade física e comportamento sedentário.** Genebra, 2020. Disponível em:

<<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: Jan. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Problemas de saúde - Saúde do adolescente**. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1>. Acesso em: Jan. 2024.

PACÍFICO, A. B. *et al.* Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. **Cadernos Saúde Coletiva**. v.28, n.4, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zrBKDXnBB3SzRzt83KLZLSC/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: Fev. 2024.

PACÍFICO, A. B. *et al.* Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.20, n.6, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2018v20n6p544/38475>>. Acesso em: Acesso em: Fev. 2024.

PINHO, L. *et al.* Association between physical activity practice and food consumption in school teenagers. **Journal of Physical Education**. v.32, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jpe/a/BMKLSh6YpbqxFkJPR8TPYTn/?lang=en>>. Acesso em: Jan. 2024.

REILLY, J. J. *et al.* Vigilância para melhorar a atividade física de crianças e adolescentes. **Bulletin of the World Health Organization**. 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9706360/>>. Acesso em: Jan. 2024.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa Social – métodos e técnicas**. Revista e Ampliada. 3ª ed., 2012. Disponível em: <<https://climatechangemoz.com/wp-content/uploads/2020/04/Metodologia-de-Pesquisa-Social-Richardson.pdf>>. Acesso em: Jun. 2024.

ROCHA, R. E. R.; MARCON, S. A. K. Qualidade de vida de escolares da educação básica brasileira: revisão sistemática de literatura. **Society and Development**. v.11, n.4, 2022.

SANFELICE, G. *et al.* Qualidade de vida de crianças e adolescentes e Kidscreen-52: revisão da literatura. **Psicologia, Saúde & Doença**. v.22, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/351384012_Children%27s_and_teenagers%27_quality_of_life_and_kidscreen-52_review_of_the_literature>. Acesso em: Fev. 2024.

SANTOS, T. G.; FREITAS, R. F.; RODRIGUES, A. B. Nível de Atividade Física, comportamento Sedentário e Qualidade de Vida em escolares da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física - RENEF** – Edição Especial – v.5, n.6, p.131-142, Jan/Ago., 2022. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5499>>. Acesso em: fev. 2024.

ZAWADZKI, D.; STIEGLER, N. F. F.; BRASILINO, F. F. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 a 14 anos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13, n.83, p.444-453, 2019. Disponível em: <<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1683/1215>>. Acesso em: Ago. 2024.