



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 01, pp. 53129-53132, January, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.23774.01.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

RELAÇÃO ENTRE A ESCOLARIDADE, APTIDÃO FÍSICA, ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES

Patrícia Espíndola Mota Venâncio¹, Kevin César Neves de Oliveira², BiankaYukie Pires Sato de Bessa², Lucas de Bessa Couto², Cristina Gomes Oliveira Teixeira³ and Jairo Teixeira Junior⁴

¹Pós-Graduação Profissional em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano - PPG-ENEB- Campus Urutaí- Goiás. Brasil; ²Universidade Evangélica de Goiás- Anápolis-Goiás- Brasil; ³Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás- Campus Anápolis; ⁴Escola Superior de Educação Física do Estado de Goiás (Eseffego)

ARTICLE INFO

Article History:

Received 20th October, 2021

Received in revised form

14th November, 2021

Accepted 08th December, 2021

Published online 28th January, 2022

Key Words:

Adolescente, Aptidão física, Estilo de vida, Qualidade de vida

*Corresponding author:

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

ABSTRACT

Introdução: A Aptidão Física, o Estilo e a Qualidade de Vida funcionam de forma conjunta para beneficiar a saúde. **Objetivo:** avaliar a relação da escolaridade, aptidão física, estilo e qualidade de vida de adolescentes. **Métodos:** a amostra foi composta por 219 adolescentes, do Ensino Médio e Fundamental. Utilizou-se o questionário WhoqoL-Brefe Fantástico, para avaliar a Qualidade e o Estilo de Vida respectivamente, também, foram coletados dados antropométricos e de Aptidão Física. **Resultados:** os adolescentes do Ensino Médio apresentaram maior massa corporal ($p=0,002$), circunferência de cintura ($p<0,001$) e IMC ($p=0,003$), já na Aptidão Física, os adolescentes do Ensino Fundamental tiveram melhores resultados no teste de resistência ($p=0,05$), força ($p<0,001$) e VO_2 ($p<0,001$). Em relação ao Estilo de Vida com a Qualidade de Vida, os adolescentes do Ensino Médio apresentaram melhor Qualidade de Vida. **Conclusão:** Os alunos do Ensino Médio obtiveram melhores resultados no Estilo de Vida e Qualidade de Vida, porém em Aptidão Física, o Ensino Fundamental foi melhor.

Copyright © 2022, Bruna Corrêa Amoras et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Patrícia Espíndola Mota Venâncio, Kevin César Neves de Oliveira, BiankaYukie Pires Sato de Bessa, Lucas de Bessa Couto, Cristina Gomes Oliveira Teixeira and Jairo Teixeira Junior. "Relação entre a escolaridade, aptidão física, estilo de vida e qualidade de vida de adolescentes", *International Journal of Development Research*, 12, (01), 53129-53132.

INTRODUÇÃO

A expressão "Qualidade de Vida" traz diversos pontos de vista sobre o seu conceito, podendo ser definido como o prazer de um indivíduo em satisfazer suas necessidades, refletidas pelos vieses social, psicológico e biológico. A redução ou ausência de suas necessidades correspondem de forma negativa na Qualidade de Vida do indivíduo e, consequentemente, em sua sensação de bem-estar (Rigoniet et al. (2017). Dentre esses vieses, o aspecto biológico se destaca por funcionar como um fator de proteção contra doenças, promovendo melhor Qualidade de Vida através da atividade física, contribuindo para melhorar a aptidão física do indivíduo ao realizar suas atividades (Guimarães et al., 2015). A não realização de exercícios físicos diminui o nível de aptidão física, e alguns fatores são destacados para explicar esse declínio, como o de não praticar atividade física (Ferreira et al. (2017), má alimentação (Albuquerque et al. (2016), sono (Oliveira et al. (2017)) e uso desenfreado da tecnologia como forma de diversão. Prejudicando assim, o Estilo de Vida da criança, adolescente e adultos (Costa et al. (2015). As crianças e os adolescentes, por sua vez, estão se afastando de um bom Estilo de Vida porque levam uma vida com bastante entretenimento audiovisuais, tornando-se cada vez mais

sedentárias. Esses chegam a passar horas vasculhando as redes sociais e/ou na frente da TV jogando videogame, dessa forma contribuindo para o surgimento de doenças metabólicas como a obesidade e diabetes, que está se tornando comum nessa população (Montoro et al., 2016; Miranda e Navarro, 2016). Frente a esse Estilo de Vida inadequado, a escola é um lugar propício para fazer a prevenção, por promover um Estilo de Vida ativo através das atividades físicas propostas, importante para melhorar a aptidão física e contribuir de forma benéfica para o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo da criança (Fernandes et al., 2016; Cadoret et al., 2018). Assim impedindo o surgimento da obesidade e mantendo uma melhor Qualidade de Vida (Delunardo e Ribeiro, 2018). Nesse sentido, a promoção de saúde depende das ações tanto do indivíduo quanto da escola (Marinho e Ribeiro (2019). No que diz respeito a fatores como má alimentação e sedentarismo são os principais destaques para a ocorrência do Estilo de Vida ruim, acarretando o aparecimento de doenças como obesidade e diabetes, já que esses são os mais comuns na infância (Massaroli et al., 2018). Com base nessas informações, existem riscos e ações que causam uma imensa necessidade de discutir a importância de ter uma boa qualidade de vida a fim de que fatores como stress, longas jornadas de trabalho, horas de estudos e necessidade de aceitação dos colegas na escola, não produzam danos para os indivíduos, além disso, esses fatores mostram que tudo é

independente da idade, podendo ocorrer em diversos momentos da vida. Torna-se relevante, então, promover meios para orientar os indivíduos a adquirir melhores condições de vida, assim colaborando de forma benéfica para a saúde da população (Agathão *et al.*, 2018). Com base nas informações citadas, o estudo traz como problema o seguinte questionamento: Existe relação entre o turno de estudo, Aptidão Física, Estilo de Vida e Qualidade de Vida nas crianças e adolescentes?

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação da escolaridade de adolescentes com Aptidão Física, Estilo de Vida e Qualidade de Vida.

METODOLOGIA

O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética sob parecer nº 2.147.331 do CEP/UniEVANGÉLICA). Trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo descritivo, com população de 219 adolescentes. A amostra foi constituída por 219 escolares, sendo (n=100) do Ensino Médio (turno matutino) e (n= 119) do Ensino Fundamental (turno vespertino), de modo que a amostra foi composta por meninos (n=116) e meninas (n=103) com idades de 16,55±1,11 no Ensino Médio e 13,76±1,50, no Ensino Fundamental, de um Colégio Estadual de Anápolis-Go. Foi realizado o contato com a coparticipante e, após a assinatura, o projeto foi enviado ao Comitê de Ética para sua aprovação. Assim que foi aprovado, foi feito o convite aos adolescentes, enviando os documentos necessários para os pais e para o menor. Depois de o TCLE ser assinado, foi dado início a realização dos testes. Para avaliar a Qualidade de Vida, utilizou-se como instrumento o questionário WHOQOL-Bref, validado no Brasil, composto por 26 questões, cujas respostas variam de 1 a 5, contemplando quatro áreas da Qualidade de Vida, sendo elas respectivamente: capacidade física, bem-estar psicológico, relações sociais e meio ambiente onde o indivíduo mora (Fleck *et al.*, 2000). O questionário sobre estilo de vida (Fantastic) é composto por 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. Em relação à classificação do questionário as pontuações vão de 0-100, sendo de 0-34 na classificação "Necessita Melhorar", 35-54 "Regular", 55-69 "Bom", 70-84 "Muito Bom" e de 85-100 "Excelente" (Rodriguez *et al.*, 2008)

Após a aplicação dos questionários, os adolescentes foram levados a uma sala separada para a coleta dos dados antropométricos, circunferência de cintura, massa corporal, estatura e, ainda, dados dos testes motores, flexibilidade, resistência muscular, força e VO_2^{max} , os quais foram classificados pela bateria de teste do Proesp-brGaya *et al.* (2012). Para o IMC foi utilizado uma balança mecânica de plataforma da marca Welmy, com capacidade máxima para 150 kg e precisão de 0,1g, bem como a estatura (Est.) de cada voluntário, mensurada com estadiômetro Compacto Wiso, com capacidade para 200 cm. Tanto a massa corporal quanto a estatura foram medidas em duplicatas e, caso se encontrassem valores diferentes (0,05 kg para a MC e 0,1 cm para a estatura), uma terceira medida seria realizada para o cálculo da média das três medidas. Como referência para a variável obesidade abdominal, utilizou-se a circunferência da cintura (CC). A CC foi mensurada no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Essa medida foi realizada durante a fase expiratória. Para o teste de flexibilidade utilizou-se o banco de Wells onde o adolescente devia se sentar no chão, colocar os calcanhares na plataforma do banco e, com os joelhos estendidos e as mãos uma do lado da outra, o aluno deveria estender lentamente as mãos para frente, mais distante possível, sem flexionar os joelhos, permanecendo nesta posição por três segundos. No teste de resistência muscular, o adolescente deitou-se sobre um colchonete em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados e braços cruzados sobre o peito, a um sinal, iniciaria o movimento de flexão do tronco até encostar os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial, devendo serem feitas o máximo de repetições em um minuto.

Para o teste de força, o adolescente deitou-se no chão, com os braços no alinhamento do peito, fazendo flexão do cotovelo até o peito quase

encostar no chão. Para meninos usou-se o apoio dos pés e para as meninas, o apoio do joelho, devendo serem feitas o máximo de repetições possíveis, sem descanso. Para a avaliação da capacidade aeróbia foi utilizado a estimativa do VO_2^{max} por meio do teste de Shuttle Run 20 metros (SR20 m). Para o teste SR20 m, foi realizado um aquecimento geral através de corridas com deslocamentos para frente, para trás e lateralmente, seguidos de alongamentos básicos com duração de 05 minutos. A análise dos dados foram expressos como média, desvio-padrão, frequências e porcentagens. Para comparação das variáveis sócio antropométricas e da aptidão física, foi utilizado teste t-Student, já para o teste Qui-quadrado, foi usado para comparação de frequências. A regressão logística verificou a relação entre o ensino de estudo (variável dependente) e os parâmetros de aptidão física, Estilo de Vida e Qualidade de Vida (variável independente), sendo ajustados por sexo, idade e IMC. Foram calculados o odds ratio e o intervalo de confiança de 95%. O valor considerado para p foi <0,05. Os dados foram analisados no software Statistical Package Social Science (SPSS).

RESULTADOS

Os resultados estão descritos na tabela 1. Os adolescentes que estudam pela manhã apresentaram maior massa corporal ($p=0,002$), circunferência de cintura ($p<0,001$) e IMC ($p=0,003$). Com relação à Aptidão Física, os adolescentes do período vespertino tiveram melhores resultados no teste de resistência ($p=0,05$), flexibilidade ($p<0,001$) e VO_2^{max} ($p<0,001$).

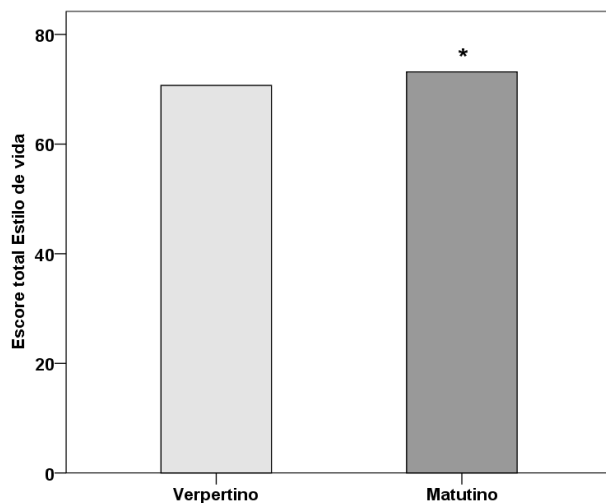
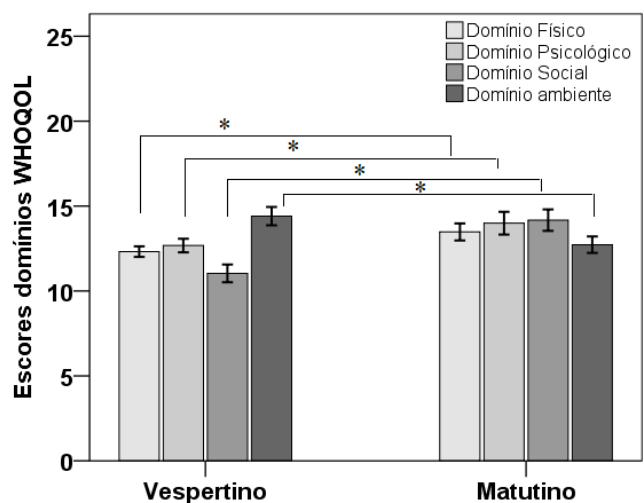
Tabela 1. Parâmetros antropométricos e de aptidão física de acordo com o ensino

	Ensino Médio (n=100)	Ensino Fundamental (n=119)	p
Medidas sócio antropométricas			
Sexo (m/f)	48/52	68/51	0,17
Idade (anos)	16,55 (1,11)	13,76 (1,50)	<0,001
Massa corporal (kg)	61,96 (15,31)	55,54 (13,93)	0,002
Estatura (m)	1,68 (0,09)	1,65 (0,10)	0,04
Circunferência de cintura (cm)	76,59 (12,71)	70,70 (10,37)	<0,001
IMC (kg/m ²)	21,88 (4,80)	20,13 (3,77)	0,003
Aptidão Física			
Força	12,68 (12,47)	10,38 (7,04)	0,10
Resistência	24,38 (10,46)	26,83 (8,04)	0,05
Flexibilidade	18,96 (9,68)	25,06 (8,27)	<0,001
VO_2^{max}	40,96 (9,09)	51,59 (10,42)	<0,001

A Tabela 2 mostra que a comparação das frequências indicou diferença entre o ensino de estudo no domínio físico ($p<0,001$). Os adolescentes foram classificados nos aspectos físicos entre ruim e muito ruim, enquanto, no Ensino Médio, a maioria ficou entre bom e muito bom. No domínio psicológico ($p=0,009$), os adolescentes do Ensino Fundamental classificaram-se como ruim e muito ruim e no Ensino Médio, a maioria diz que nem ruim nem bom. Os adolescentes do Ensino Fundamental classificaram os aspectos sociais ($p<0,001$) entre ruim e nem ruim nem bom, enquanto o Ensino Médio está entre bom e muito bom. No domínio ambiente, o Ensino Médio teve a maioria dos adolescentes na classificação muito ruim e bom. Quando os escores de Estilo de Vida foram comparados, os adolescentes que estudavam no Ensino Médio ($73,17 \pm 8,48$) apresentaram melhor Estilo de Vida ($p<0,001$) que os do Ensino Fundamental ($70,69 \pm 10,20$) (Figura 1). Todos os domínios do Whoqol apresentaram diferenças entre os ensinos (Figura 2). Os escores do domínio físico ($13,48 \pm 2,52 \times 12,32 \pm 1,71$, $p<0,001$), psicológico ($13,99 \pm 3,38 \times 12,68 \pm 2,21$, $p=0,001$) e social ($14,17 \pm 3,18 \times 11,04 \pm 2,89$, $p<0,001$) foram maiores no Ensino Médio, enquanto o domínio ambiente ($14,41 \pm 2,95 \times 12,73 \pm 2,44$, $p<0,001$) foi maior no Ensino Fundamental. Os parâmetros de Aptidão Física, Estilo de Vida e Qualidade de Vida foram utilizados como variáveis preditoras em modelos de regressão logística e foram ajustados por sexo e IMC (Tabela 3).

Tabela 2. Distribuição de frequências do Estilo de Vida e Qualidade de Vida de acordo com o ensino

	Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom	p
			Domínio físico			
Ensino Médio	8 (50,0)	35 (35,0)	20 (34,5)	2 (82,9)	8 (80,0)	<0,001
Ensino Fundamental	8 (50,0)	65 (65,0)	38 (65,5)	6 (17,1)	2 (20,0)	
			Domínio psicológico			
Ensino Médio	33 (39,8)	57 (45,6)	9 (90,0)	0 (0)	1 (100,0)	0,009
Ensino Fundamental	50 (60,2)	68 (54,4)	1 (10,0)	0(0)	0 (0)	
			Domínio social			
Ensino Médio	2 (22,2)	8 (18,2)	37 (38,1)	30 (71,4)	23 (85,2)	<0,001
Ensino Fundamental	7 (77,8)	36 (81,8)	60 (61,9)	12 (28,6)	4 (14,8)	
			Domínio ambiente			
Ensino Médio	1 (25,0)	27 (65,9)	60 (58,3)	11 (16,7)	1 (20,0)	<0,001
Ensino Fundamental	3 (75,0)	14 (34,1)	43 (41,7)	55 (83,3)	4 (80,0)	
			Estilo de Vida			
Ensino Médio	0 (0)	2 (28,6)	26 (37,7)	64 (49,6)	8 (61,5)	<0,50
Ensino Fundamental	1 (100)	5 (71,4)	42 (62,3)	65 (50,4)	5 (38,5)	

**Figura 1. Comparação do escore total Estilo de Vida entre Ensino Médio e Ensino Fundamental. *p<0,05****Figura 2. Comparação dos domínios de Qualidade de Vida-Whoqolde acordo com o ensino. *p<0,05****Tabela 3. Modelos de regressão logística entre ensino de estudo (variável dependente) e escores de estilo e Qualidade de Vida (variáveis independentes)**

	OR	IC 95%	p
Flexibilidade	0,89	0,83-0,94	<0,001
Consumo de oxigênio (VO2)	0,88	0,83-0,94	<0,001
Domínio físico	1,31	1,05-1,65	0,019
Domínio social	1,46	1,23-1,75	<0,001
Domínio ambiente	0,82	0,69-0,97	0,02

OR- oddsratio; Ajustado para sexo, idade e IMC. Dados para p<0,005.

Apenas, a flexibilidade mostrou relação inversa com o turno vespertino (ensino fundamental) mostrando que a medida que a flexibilidade aumenta reduz-se a possibilidade dos alunos serem do turno matutino (ensino médio). Na avaliação pelo WHOQOL, os adolescentes do Ensino Médio, nos domínios físico e social, apresentaram 31% e 46% mais chances de terem melhor Qualidade de Vida, respectivamente. No entanto, o domínio ambiente mostrou 18% de chance reduzida.

DISCUSSÃO

O presente estudo aponta diferenças significativas na massa corporal, circunferência de cintura e IMC que foram maiores nos adolescentes do Ensino Médio em relação aos do Ensino Fundamental, resultados corroborados com o estudo de Silva et al. (2017). Ao analisar a curva do desenvolvimento maturacional, pubérgico e o aumento da idade dos adolescentes, destacaram que quanto maior foi a idade dos indivíduos mais altos e pesados eles são. Já quanto à avaliação da Aptidão

Física, os adolescentes do Ensino Fundamental foram melhores que os do Ensino Médio, fator que pode ser explicado pela ausência de atividade física nos adolescentes, visto que o indivíduo mais ativo fisicamente possui uma maior aptidão física (Jalowitzhi et al., 2017). O estudo feito por Godoi Filho e Farias (2015) relata que com o avanço da maturação sexual ocorrem melhoras progressivas nas variáveis da Aptidão Física, o que vai de encontro com o presente estudo, uma vez que os adolescentes com menor idade tiveram melhores resultados nos testes de resistência, flexão e $VO_2^{máx}$. Com os resultados obtidos no presente estudo, percebe-se que os adolescentes do Ensino Fundamental possuem um nível mais baixo de Qualidade de Vida que o dos adolescentes do Ensino Médio, corroborando com o estudo de Pinto et al. (2017) que avaliou a Qualidade de Vida de 210 adolescentes do Ensino Fundamental, sendo 90 de escola da rede pública e 120 de rede privada. Os 90 adolescentes de rede pública tiveram resultados semelhantes com os do presente estudo. No estudo de Silva et al. (2016), que avaliou relação entre variáveis físicas e percepção de Qualidade de Vida de 48 adolescentes de 14 a 16 anos, constatou que a resistência, força e $VO_2^{máx}$ não tiveram influência

significativa em relação a boa Qualidade de Vida que os adolescentes possuíam, o que vai ao encontro do presente estudo, cujos adolescentes dessa mesma faixa etária não tiveram interferência em relação a boa Qualidade de Vida as variáveis físicas estudadas. Em relação a Qualidade de Vida dos adolescentes, o estudo de Coutinho et al. (2016) avaliou no contexto escolar a Qualidade de Vida e relatou que quanto mais o adolescente é aceito em seu meio social, menor será seu sentimento de negação, haja vista se o estado emocional for abalado provoca uma menor Qualidade de Vida. Outro motivo a se destacar é a condição sócio econômica do indivíduo, como no estudo do Aguiar et al. (2014) e Agathão et al. (2018) em que mostra menores scores da Qualidade de Vida quando se tratava de tempo livre e assuntos de dinheiro, os adolescentes por não serem independentes financeiramente, sofreriam, sendo provavelmente uma das causas da menor qualidade de vida. O estudo de Lourenço et al. (2017) mostra o alto nível de estresse presente no cotidiano do adolescente, prejudicando, assim, a Qualidade de Vida dos indivíduos do Ensino Médio e Fundamental, resultados que vêm de encontro com presente estudo, uma vez que ambos ensinamentos obtiveram bons resultados. O presente estudo constatou que os adolescentes do Ensino Médio foram melhores do que Ensino Fundamental, observando que, quanto mais velhos, melhor a Qualidade de Vida, resultados que podem ser vistos no estudo de Vizzotto et al. (2017) que avaliou a Qualidade de Vida de universitários e os resultados apresentaram maiores valores do que os encontrados no presente estudo.

CONCLUSÃO

O estudo concluiu que os adolescentes do Ensino Médio foram melhores que os adolescentes do Ensino Fundamental na Qualidade de Vida Estilo de Vida, uma vez que, os Ensinos Médios, nos domínios físico e social, apresentaram mais chances de terem melhor Qualidade de Vida, respectivamente. Já quando analisada a Aptidão Física quanto à escolaridade, os resultados foram contrários, pois os adolescentes do Ensino Fundamental foram melhores. A flexibilidade mostrou relação inversa para o ensino fundamental, mostrando que à medida que a flexibilidade aumenta reduz-se a possibilidade dos adolescentes de serem do ensino médio.

REFERÊNCIAS

Agathão BT, Reichenheim ME, Moraes CL de. (2018). Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes escolares. *Ciênc Saúde Coletiva*. 23:659–668.

Aguiar SB, Piccoli JCJ, Ritter ALDS, de Quevedo DM. (2014) Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes no Rio Grande Do Sul, BRASIL. *RevUnivEduc Física El Deporte*.7:17–28.

Albuquerque LP, Cavalcante ACM, De Almeida PC, Carrapeiro MDM. (2016) Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros. *Nutr Clínica Dietética Hosp*.36(1):17–23.

Cadoretad G, Bigras N, Duval S, Lemay L, Tremblay T, Lemire J. (2018) The mediating role of cognitive ability on the relationship between motor proficiency and early academic achievement in children. *Hum MovSci*, 57:149-157.

Costa MJM, Araújo MLLM, da Mota Araújo MA, dos Reis Moreira-Arújo RS. (2015). Excesso de peso e obesidade em pré-escolares e a prática de atividade física. *RevBrasCiênc E Mov*.23(3):70–80.

Coutinho MP de L, Pinto AVL, Cavalcanti JG, Araújo LS de, Coutinho M de L. (2016) Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. *Psicol Saúde Doenças*.17(3):338–351.

Delunardo CS, Ribeiro PFE. (2018) Educação Física Escolar, atividade física e qualidade de vida: a visão de alunos universitários. *CadUniFOA*.12(35):111–122.

Fernandes VR, Ribeiro ML, Melo T, Maciel-Pinheiro PT, Guimarães TT, Araújo NB, et al. (2016) Motor Coordination Correlates with

Academic Achievement and Cognitive Function in Children. *Front. Psychol*.7(318). 2

Ferreira RV, Leal JC, Brunherotti MAA. (2017) Desempenho e indicadores cardiorrespiratórios em crianças no teste progressivo máximo. *RevBrasMed Esporte*.23(3):189–193.

Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev. Saúde*.34(2):178-183.

Gaya A, Lemos A, Gaya A, Teixeira D, Pinheiro E, Moreira R. Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br). (2012) Manual de testes e avaliação. p.1-20.

Godoi Filho JR, Farias E. (2015) Aptidão física de escolares do sudoeste da Amazônia Ocidental em diferentes estágios de maturação sexual. *RevBrasEduc Física E Esporte*.9(4):631–639.

Guimarães MAP, Júnior MCQ, de Andrade Fonseca M, Amorim CR, Júnior EPP. (2015) Características socioeconômicas, prática de atividade física e qualidade de vida de escolares da rede pública. *ArqCiênc Saúde*.22(2):57–62.

Jalowitzhi DT, dos Santos Pinheiro E, Farias VM, Bergmann G. (2017). Indicadores antropométricos e de aptidão física: estudo comparativo entre escolares atletas e escolares não praticantes de atividades esportivas. *RevBras Prescrição E FisiolExerc RBPPEX*.11(65):219–227.

Lourenço CLM, de Oliveira Júnior GN, Zanetti HR, Mendes EL. (2017) Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. *RevBrasCiênc E Mov*.25(3):97.

Marinho CLF, Ribeiro LS. (2019) Inatividade Física e Surgimento de Patologias em Adolescentes: Uma Revisão Bibliográfica. *Rev uningá*.56(1):108-113.

Massaroli LC, Santos LC, Carvalho GG, Carneiro SAJF, de Rezende LF. (2018) Qualidade de vida e o imc alto como fator de risco para doenças cardiovasculares: revisão sistemática. *Rev Universidade Vale Rio Verde*.16(1).

Miranda RA, Navarro AC. (2016) A obesidade infantil e o efeito do exercício agudo da natação e a resposta da sudorese para um desenvolvimento saudável. *RNONE-RevBras Obesidade Nutr E Emagrecimento*. 10(56):93–104.

Montoro APPN, Leite CR, Espindola JA, Alexandre JM, da Silva Reis M, Capistrano R, et al. (2016) Aptidão física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. *ABCS Health Sci*. 41(1):29–33.

Oliveira VM, Brasil MR, Chumilhak Z, Cordel PT, Czuy GHB, da Silva SR. (2017) Nível de aptidão física em escolares: influência do índice de massa corporal, sexo e quantidade de sono. *Saúde E Meio ambiente RevInterdiscip*.6(1):4–17.

Pinto GMC, Pedrosa B, Resseti JC. (2017) Qualidade de vida de estudantes: um estudo comparativo entre a rede pública e particular de um município do interior do estado do paraná. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (abril-junio) Enlínea: <http://www.eumed.net/rev/ccss/2017/02/estudiantes.html>*.

Rigoni ACC, Silva LF, Silva TP, Fernandes BPBP, Silva CL. (2017) Relações entre a educação física escolar, as práticas corporais e a qualidade de vida. *Rev CPAQV-CentPesqui Avançadas Em Qual Vida-CPAQV J*. 9(1).

Rodriguez ACR, Reis RS, Petroski EL. (2008) Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq. Bras. Cardiol*. 91(2):102-109.

Silva CS da, Oliveira MB de, Holanda FJ de, Tavares ED, Silva IZ, Carvalho ABL de. (2016) Relação entre variáveis físicas e de percepção de qualidade de vida de estudantes com idades de 14 a 16 anos da cidade de Quixadá, Ceará, Brasil. *Motricidade*.12:95–106.

Silva S, Freitas D, Maia J. (2017) Curvas de velocidade da altura e os parâmetros do salto pubertário de crianças e adolescentes Cariarienses. *RevBrasEduc Física E Esporte*. 31(4):729–739.

Vizzotto MM, Jesus SN de, Martins AC. (2017) Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *RevPsicol E Saúde*. 9(1):59–73.