

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**ARTHUR GASPEROTTO SACCHI**

**MOTIVOS DE ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DA  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM  
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

ARTHUR GASPEROTTO SACCHI

MOTIVOS DE ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM  
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto de  
Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de  
Mesquita Filho” - Câmpus de Rio  
Claro, para obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Coorientador: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP  
2022

S119m Sacchi, Arthur Gasperotto  
Motivos de aderência e manutenção da prática de atividade física em adolescentes:  
uma revisão de literatura / Arthur Gasperotto Sacchi. -- Rio Claro, 2022  
32 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade  
Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Atividade física. 2. Adolescente. 3. Adolescentes e Internet. 4. Aptidão física em  
jovens. I. Título.

ARTHUR GASPEROTTO SACCHI

MOTIVOS DE ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)  
Prof. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira (coorientador)  
Prof. Dr. Kauan Galvão Morão  
Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 09 de novembro de 2022

  
Assinatura do discente

  
Assinatura do orientador

  
Assinatura da coorientadora

## **RESUMO**

A atividade física é utilizada e vista como a melhor forma de manutenção da saúde e cuidado com o corpo. No século XXI muitas pessoas deixam o exercício físico de lado para se entreterem com meios digitais e os adolescentes compõem um dos principais grupos que realiza esta troca. O uso dos meios tecnológicos pode causar nos jovens diferentes sensações e muitas vezes elas podem resultar em situações não tão boas quanto o esperado, como a comparação com corpos irreais, absorção de informações distorcidas e falsas e, como consequência, os jovens adquirem opiniões sobre si comparando-se as outras pessoas o que pode causar descontentamento com o corpo, reflexões e falas de ódio. Em contrapartida, a internet pode oferecer meios que os ajudem a entender algumas mudanças e criar alguns hábitos importantes, como informações sobre alimentação saudável, prática de atividades físicas e informações sobre diversos assuntos relacionados a saúde. Este trabalho, portanto, tem por objetivo analisar os motivos de aderência à atividade física na fase da adolescência e como a internet é inserida no contexto estético e corporal dos jovens. Para tanto, o procedimento metodológico adotado foi uma revisão bibliográfica, a fim de estabelecer paralelos com a realidade do jovem frente ao uso das tecnologias dentro do contexto do exercício físico e consciência corporal.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Atividade física. Internet. Saúde.

## **ABSTRACT**

Physical activity is used and seen as the best way to maintain health and care for the body. In the 21st century, many people leave physical exercise aside to entertain themselves with digital media and teenagers make up one of the main groups that carry out this exchange. The use of technological means can cause different sensations in young people and they can often result in situations that are not as good as expected, such as comparison with unreal bodies, absorption of distorted and false information and, as a consequence, young people acquire opinions about themselves comparing oneself to other people, which can cause dissatisfaction with the body, reflections and hate speech. On the other hand, the internet can offer means to help them understand some changes and create some important habits, such as information on healthy eating, physical activity and information on various health-related subjects. This work, therefore, aims to analyze the reasons for adherence to physical activity in adolescence and how the internet is inserted in the aesthetic and bodily context of young people. For that, the methodological procedure adopted was a bibliographical review, in order to establish parallels with the reality of the young person facing the use of technologies within the context of physical exercise and body awareness.

**Palavras-chave:** Adolescent. Physical activity. Internet. Health.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	9
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 Objetivo Geral .....	12
2.2 Objetivo específico .....	12
3 MATERIAIS E MÉTODOS .....	13
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	14
4.1 Atividades físicas e adolescentes .....	14
4.2 Internet e adolescentes .....	15
4.3 Adesão e aderência por adolescentes .....	17
4.4 Determinantes associadas à prática de atividade física.....	18
4.4.1 <i>Determinantes pessoais</i> .....	18
4.4.2 <i>Determinantes psicológicos e de comportamento</i> .....	18
4.4.3 Determinantes do ambiente social e físico .....	19
4.5 A extensão universitária .....	19
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>

## **LISTA DE TABELAS**

<b>QUADRO 1 - Projeto de Extensão: Atividades físicas e esportes para crianças e adolescentes .....</b>	<b>21</b>
<b>QUADRO 2 - Projeto vivências corporais.....</b>	<b>22</b>
<b>QUADRO 3 - Promovendo diálogo sobre saúde e vida com adolescentes.....</b>	<b>23</b>
<b>QUADRO 4 - Esporte na Promoção da Vida Ativa e Saudável .....</b>	<b>24</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Muitas evidências científicas indicam que o estilo e qualidade de vida do ser humano determinam seu futuro. Hoje muitos brasileiros sofrem com doenças crônico-degenerativas que crescem dia após dia por conta de má alimentação, comportamento sedentário, aumento da tecnologia e uso de tabaco e álcool de forma precoce na fase da adolescência. Sendo assim, programas de atividades físicas e esportes vem se desenvolvendo como forma de sanar tais problemas além de melhorar a qualidade de vida destes brasileiros (CESCHINI; JUNIOR, 2007).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as atividades físicas são necessárias em qualquer faixa etária e deve ser oferecida a população de qualquer idade, sendo assim é importante observar que motivos afetam a aderência e manutenção das atividades físicas a fim de que não seja apenas uma obrigação e sim um estilo de vida que ajude na saúde, coletividade e bem-estar social (MOURA; FREITAS; SOUZA; LEVANDOSKI, 2018).

Embora tais doenças crônico-degenerativas sejam associadas apenas à população adulta, muitos estudos vêm demonstrando o contrário. Adolescentes estão desenvolvendo maus hábitos alimentares e a ausência da atividade física estão a cada dia contribuindo para a prevalência e aumento dessas doenças (CESCHINI; JUNIOR, 2007).

A fase da adolescência é constituída por um momento na vida dos seres humanos onde são observadas várias mudanças biopsicossociais, provenientes não só da fase de maturação sexual, como também mudanças comportamentais (CESCHINI; JUNIOR, 2007). Vale ressaltar que essa fase está compreendida entre as idades de 10 e 20 anos e durante esse período é importante para o desenvolvimento integral desses indivíduos que haja a ingestão adequada de nutrientes que possam garantir seu crescimento saudável. Entretanto, nessa fase têm sido observados que as maiores partes do ócio dos adolescentes consistem em horas em frente à televisão, computadores e celulares sendo que a utilização desses meios tecnológicos favorece o consumo exacerbado de produtos e alimentos que podem não ser saudáveis para a faixa etária em questão (BRAGGION; MATSUDO; MATSUDO., 2000).

Esse ciclo é marcado também pela mudança do corpo infantil para o corpo adulto, sendo esse processo inerente à ação do ser humano, acarretando no amadurecimento e posse de uma nova forma de identidade corporal. Além disso, neste processo de aquisição de uma nova identidade o relacionamento e convivência contribuem para tais mudanças comportamentais e até mesmo na forma como o adolescente come, se exercita e interage (BRAGGION; MATSUDO; MATSUDO., 2000).

Na adolescência as modificações biológicas e sociais são difíceis de lidar, como por exemplo o aumento da gordura corporal em meninas na fase pré menarca, o aumento de acne nos meninos e nas meninas e a diferença do tom vocal em meninos são mudanças significativas da imagem desses jovens e principalmente nas meninas ocorre uma maior preocupação com o peso, cuidados com a pele e roupas, que são infelizmente influenciadas pelas mídias sociais e principalmente pelo o que ela causa: a comparação que torna a insatisfação corporal cada vez maior (LIRA;et al, 2017).

Além disso, ao iniciar alguma atividade, seja física ou intelectual, deve-se levar em consideração a constância dessas ações e quais as relações que levam os adolescentes a escolher a roupa, o esporte, a música, entre outros aspectos. Grande parte dessas escolhas partem da motivação que, de acordo com Nascimento *et al.* (2019), se refere a ação para alcançar um objetivo específico. Essa motivação apresenta alguns pontos importantes no processo de escolha das atitudes, falas e comportamentos afim de que se chegue ao resultado esperado. (NASCIMENTO *et al.*, 2019).

Ainda tratando da motivação, muitas pessoas utilizam de influenciadores e pessoas famosas para se inspirarem, alguns pelos padrões estéticos e outros pela capacidade intelectual que algumas pessoas do meio artístico possuem. O uso das redes sociais cria grande influência por explorar os efeitos da exposição do dia a dia de várias pessoas, sejam elas famosas ou não, e essa exposição exacerbada cria um ambiente de narcisismo e em alguns casos um padrão de beleza irreal que é transmitido para os que assistem, criando a esperança de alcançarem o modelo que os influenciadores representam para eles algum dia. (LIRA, *et al*, 2017).

A imagem corporal distorcida nessas redes sociais é influenciada por diversos motivos e para tanto muitas pessoas acabam adquirindo um estilo de vida saudável, mas pelos motivos errados. A população deve entender que qualidade de vida não pode ser mensurada e tampouco vendida como é feito nas redes sociais e por essa falta de conhecimento muitos se inspiram em um padrão de vida saudável sem ao menos entender o que é ser saudável e o que isso implica na saúde. (LIRA; *et al*, 2017).

Sendo o ambiente virtual propício para absorção de vasto conhecimento, em que medida o adolescente está aprendendo a filtrar o que é importante ou não para a saúde? E como a atividade física pode ser uma forma importante de expressão e quebra dos padrões midiáticos? (CONTI *et al* 2008).

Sendo assim este trabalho de conclusão de curso busca por definições e esclarecimentos acerca dos motivos que levam os adolescentes a praticarem alguma atividade física, buscando analisar conceitos de sociedade, saúde e educação. Além disso, buscar projetos de extensão universitários que abranjam a população adolescente na iniciativa de práticas esportivas em universidades federais.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Descrever como a prática de atividade física realizada por adolescentes está inserida no dia a dia dos jovens nos últimos anos.

### **2.2 Objetivo específico**

- Relacionar o uso das mídias sociais com a influência da prática de atividades físicas em adolescentes e quais benefícios das práticas estimuladas;
- Identificar e analisar, através de pesquisa documental, os motivos de aderência e manutenção da atividade física em adolescentes no Brasil;
- Identificar projetos de extensão universitários que abordam o tema de atividade física e adolescência e sua relevância tanto para a saúde como meio social.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para o desenvolvimento desta pesquisa a mesma foi dividida em três etapas:

**1ª etapa:** Revisão de literatura sobre o tema de atividade física na adolescência e motivos de aderência as atividades físicas. Nesta etapa foram analisadas as referências disponíveis sobre o assunto para a construção do corpo teórico que trouxe embasamento para o trabalho. Portanto, focou-se em uma revisão de literatura atualizada com as últimas discussões e investigações sobre o assunto (FINDLAY, 2006), a fim de identificar e delimitar o contexto atual a ser investigado.

De acordo com as necessidades da pesquisa, será utilizado como instrumento base de dados eletrônicos como “Google acadêmico” e “SciELO”, que ajudam a identificar projetos de extensão que abordam o tema da atividade física na adolescência. O uso da internet facilita e amplia a busca por informações de uma maneira rápida, entretanto deve-se levar em consideração a atenção para definir fontes confiáveis e de qualidade para a busca.

**2ª etapa:** Desenvolvimento de uma pesquisa exploratória na internet, de caráter documental, por meio de ferramentas de busca, afim de encontrar artigos, sites, jornais, entre outros, que evidenciem a presença de projetos de extensão pelo Brasil que realizam atividades físicas com adolescentes.

Além disso, para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizado o método de pesquisa exploratória que segundo Gil (2008), tem caráter qualitativo e documental, onde o objetivo passa a ser uma maior proximidade do assunto em relação ao que se sabe em modo geral.

Para este trabalho foram adotados os seguintes critérios de inclusão: buscas por projetos de extensão universitários com objetivo de realizar atividade física pelos adolescentes em diferentes localidades do país. Com base nas buscas acredita-se no parecer sobre a extensão universitária vinculada a atividade física e adolescência, afim de compreender que a extensão passa a ser uma ferramenta importante aliada ao ensino e a pesquisa que ajuda a contribuir em diversos fatores na comunidade, seja acadêmica ou não acadêmica além de ser um ponto de fusão entre o ensino da educação física na adolescência e a universidade.

## **4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Nessa revisão, aprofundaremos duas temáticas amplamente discutidas: O uso da internet e prática de atividade física por adolescentes. A motivação em torno do estudo está no fato da internet ser uma grandiosa fonte para a influência de ações sejam elas boas ou ruins, entretanto tem-se observado o aumento de conteúdos relacionados às atividades físicas e alimentação saudável, porém, qual é o limite entre o real e fictício? O que se pode ou não fazer de acordo com os conteúdos exibidos nas redes sociais? E ainda, como os adolescentes lidam com a realidade quando precisam se notar enquanto indivíduos no mundo contemporâneo?

### **4.1 Atividades físicas e adolescentes**

De acordo com o estatuto da criança e do adolescente (ECA) “adolescente é toda pessoa com idade entre 12 e 18 anos”. A transição da infância para adolescência é diferente para cada um, principalmente por conta da ideia do fim da infância, fim do corpo infantil e até mesmo o fim da forma de tratamento dos pais, já que na adolescência a principal questão é saber lidar principalmente com a liberdade ou a prisão do adolescente.

Antes o que era regra passa a ser regras ofensivas e inaceitáveis na adolescência. A fase da adolescência instaura nas famílias um momento onde os pais são vistos com outros olhos, além do abandono da autoimagem por motivos sociais, midiáticos e familiares, há também a necessidade de se provar como adolescentes descolados que por muitas vezes fazem o uso de álcool e outras drogas. Além disso, o início da vida sexual, que por muitas vezes pode ser precoce, e a constante ideia de ser diferente e ao mesmo tempo estar alocado em um padrão influencia muitos comportamentos observados em adolescentes. Nesse sentido, existe também a relação estabelecida com as atividades físicas nessa fase, uma vez que sua prática também influencia em quesitos tais como autoimagem, hábitos saudáveis e de interações sociais.

Atualmente entende-se que atividades físicas feitas durante a adolescência têm mostrado grande eficácia tanto em relação a saúde quanto a manutenção da prática de atividade física na fase adulta, criando uma base sólida na redução de prevalência de obesidade e comportamento sedentário. É importante ressaltar que atividade física é qualquer movimento que gera contração muscular esquelética, aumentando o gasto energético acima da taxa basal não sendo necessariamente uma prática esportiva (LAZOLI *et.al*, 1998).

Além disso, Barbosa (1991) descreve uma série de vantagens para a prática de atividade física, como a maior socialização, “antídoto” para vícios ou maus hábitos, empenho na busca por realizações pessoais, aumento da autoestima e maior disposição para viver. Hoje em dia pode-se observar a representatividade do adolescente nos esportes brasileiros, principalmente em grandes competições como as olimpíadas, copa do mundo entre outros, podendo ser um estímulo importante para o início da prática. Mas o que causa este estímulo? De onde ele vem?

De acordo com Garcia e Lemos (2003), a estética corporal aparece como ponto principal para a prática de atividade física. Os autores consideram o corpo humano como objeto de construção social onde o dono esculpe de acordo com suas ambições, meio social, nível socioeconômico e nível de influência social. Tais autores relatam também que o fator corporal é tão importante que na sociedade feminina ocidental a ponto de classificar e hierarquizar mulheres que tem corpos e estilos de vida de acordo com o que é ditado pela comunidade.

Damico e Meyer (2006) relatam que a hierarquização através da estética corporal na mulher se inicia muito cedo e se torna um fator importante ao longo de toda a vida. A partir da teoria da Autodeterminação (Ryan, *et.*, al 1985), um sujeito pode se motivar por diversos motivos, e entender quais os motivos dos jovens em praticar atividades físicas podem delinear possibilidades de ingresso e permanência na atividade. Sendo assim, o fator estético aparece como ponto extrínseco de mudança, pois a importância social sobre si é de acordo com comportamentos esperados de outros, ou seja, a mudança se dá de acordo com reação de outros indivíduos que pertencem ao meio em que está inserido.

## **4.2 Internet e adolescentes**

Com o advento da tecnologia, os meios de comunicação acabaram se constituindo como parte do ser humano. A internet tem seu uso excessivo debatido ao longo dos anos 90, acompanhada de sentimentos depressivos, ansiosos e negativos que acabam controlando o ser humano tornando-o dependente. (YOUNG,1999).

Em 2013, dados divulgados pela PORDATA (2013) relataram que alunos do ensino básico e superior se submetem ao uso da internet de acordo com o nível de escolaridade, portanto, o aumento do uso da internet está proporcional ao nível de escolaridade dos adolescentes que no caso do Brasil vem aumentando gradativamente. Em 2002, 8,5% dos alunos do ensino básico,56,9% dos alunos do ensino secundário e 68,6% dos alunos do ensino superior utilizavam a internet. No ano de 2013, esses números aumentaram sendo 43,1% dos alunos do ensino básico,94% dos alunos do ensino secundário e 95,3% dos alunos do ensino superior passaram a utilizar a internet (PORDATA,2013).

Para tentar caracterizar os fenômenos da internet diante dos seres humanos o sociólogo canadense Tapscott (1998) denominou esta geração como geração Y (*net generation*), ou “geração virtual”. Esses jovens são caracterizados por estarem conectados em alguma mídia social sempre e por muitas vezes conectados em mais de uma. Muitos estudos vêm sendo desenvolvidos para buscar entender o motivo dos adolescentes ficarem tantas horas em frente a tela de um computador, celular ou *tablet* e também buscar entender o que eles têm pesquisado (SPIZZIRRI *et.al*, 2012).

Os jovens buscam na internet maneiras de socializar e interagir com os amigos e desconhecidos. A internet proporciona liberdade tanto de se expressar assim como por onde se expressar. Na Dossiê Universo Jovem-3 (MTV, 2005), alguns jovens foram entrevistados e 48% afirmaram mentir quando se comunicam com outras pessoas de forma virtual, eles relataram também que o diálogo virtual acaba sendo mais íntimo do que um encontro físico (SPIZZIRRI *et al*, 2012).

Entretanto a internet não é de todo mal. Muitos jovens usam a internet para expressar seus medos e sentimentos que não são expressados de forma social, buscando superar seus medos e dificuldades sociais e emocionais na rede, seja pela busca de significados ou apenas pela socialização (SPIZZIRRI *et al*, 2012).

### 4.3 Adesão e aderência por adolescentes

Os motivos de aderência à prática de atividade física são material de pesquisa para muitos estudos no meio acadêmico, principalmente por conta dos diferentes estímulos que os seres humanos passaram a ter e como consequência a prática de atividade física e adoção ou manutenção dos hábitos saudáveis. Determinar os fatores de aderência a atividades físicas e hábitos saudáveis podem elaborar diferentes concepções e teorias, de acordo com o interesse do pesquisador e com as conclusões encontradas, o que leva a criação de mais concepções e definições (ROJAS, 2003).

Teorias sobre comportamento são alternativas que buscam compreender as mudanças de hábitos e estabelecer relações entre o novo e o velho modo de viver e se relacionar. Um estudo de revisão feito por Godin (1994) mostrou que os motivos de aderência a uma prática de atividade física não possuíam base teórica clara e consistente, mas sim uma base na linha de raciocínio do pesquisador. Vale ressaltar que muitos modelos de teorias foram estabelecidos como forma de orientar e analisar o comportamento humano e não criar diretamente intervenções (ROJAS, 2003).

O termo aderência segundo Brawley, Culos e Reed (2000) e Dishman (1994) é caracterizada pela manutenção de um comportamento em um longo período de tempo, com poucas chances de ocorrer desistência ou ausências nas atividades. Os motivos que determinam a aderência em uma atividade física podem ser baseados em teorias ou não. Segundo Sallis e Owen (1999), alguns fatores determinantes são mais observados na realização das práticas físicas, como por exemplo, fatores biológicos e demográficos, fatores cognitivos e emocionais, atributos comportamentais e habilidades, fatores sociais e culturais, fatores do meio ambiente físico e características das atividades físicas.

Entretanto há uma outra forma de classificar os determinantes associados a atividades físicas: Determinantes pessoais, determinantes psicológicos, determinantes do ambiente social e físico e características das atividades físicas (PITANGA,2004). A partir de agora será feito o aprofundamento teórico sobre tais determinantes para que possa ser utilizada em outros momentos a comparação de termos como forma de raciocínio e discussão do assunto.

## **4.4 Determinantes associadas à prática de atividade física**

### *4.4.1 Determinantes pessoais*

As características contidas nos seres humanos são características pessoais que de certa forma se tornam inerentes ao indivíduo, ou seja, características únicas e pouco modificáveis (SALLIS; OWEN, 1999). Neste grupo está alocado as variáveis biológicas, demográficas e socioeconômicas.

Em um estudo realizado por Guedes *et al.* (2001), acompanhou 281 adolescentes, sendo 157 meninas e 124 meninos, os quais participaram de uma pesquisa que tinha como objetivo analisar a rotina destes participantes durante 4 dias. Os resultados mostraram que 54% dos meninos foram classificados como ativos ou moderadamente ativos, e apenas 35% da população feminina do estudo foi classificada como ativa. Ainda, 65% da população feminina foi classificada como inativa e 46% da população masculina foi classificada como inativa.

Em relação a questão socioeconômica, há diferenças entre sexos e classes. Visto que meninos com condições socioeconômicas melhores dispõem de mais horas de atividades intensas quando comparados com meninos com condições menores. E o mesmo ocorre com a população feminina da amostra.

### *4.4.2 Determinantes psicológicos e de comportamento*

Os determinantes psicológicos são construções feitas através de teorias comportamentais que tem sido associada de forma direta ou indireta com atividades físicas e adultos. Sallis e Owen (1999) descrevem a percepção da eficácia da atividade física de acordo com a capacidade e habilidade em realiza-las em circunstâncias específicas. A percepção da eficácia vem sendo estudada por diferentes pesquisadores, pois a intenção de ser ativo ou inativo parte da percepção do indivíduo perante o mundo que o cerca.

Sendo assim se tornar ativo pode ser um determinante que considera os fatores diferenciados como a atitude da pessoa em direção ao comportamento ativo e a influência do meio social ou normas subjetivas sobre o que deve ser feito ou não,

opinião alheia e até mesmo a pressão midiática (Kendzierski, 1994; Pereira, 2002; USDHHS, 1996).

#### 4.4.3 Determinantes do ambiente social e físico

Pouco se sabe os motivos que levam um indivíduo a fazer atividade física, muitos determinantes e fatores revelam uma ampla gama de objetivos e motivações. A atividade física é um assunto amplamente discutido pelas famílias, principalmente com crianças e adolescentes, os benefícios fisiológicos como a melhora do perfil lipídico e redução de prevalência a obesidade estabelecem uma base sólida para as práticas de atividades físicas, tornando se um hábito essencial para a existência humana (LAZOLLI et al., 1998).

As atividades físicas em tempos atuais acabam unindo pessoas, passando a se tornar um determinante ambiental, onde o apoio social influencia nas práticas, escolhas e atitudes. Além disso não só apoio social, mas também as informações midiáticas são fortes indícios de uma tomada de decisão principalmente quando o assunto é atividade física, saúde e bem-estar.

Além disso o ambiente físico (localidade, estrutura, locomoção) tem grande influência na atitude de ser ativo ou não. Na comunidade acadêmica tem se falado muito sobre as barreiras para atividade física, isso porquê muitas pessoas que acabam por não terem condições de pagar por um treinamento especializado e personalizado acabam fazendo atividades ao ar livre e gratuitas como, por exemplo, a caminhada. Entretanto, a estrutura pública do ambiente pode ser um preditor negativo para a prática por conta da ausência de manutenção do local, dificuldade de acesso a vias públicas, segurança e iluminação.

#### 4.5 A extensão universitária

As universidades públicas brasileiras, utilizam-se de uma base educacional que compõem três conceitos: ensino, pesquisa e extensão. O tripé universitário deve atenção igualitária de acordo com o artigo 207 na Constituição Brasileira que afirma sobre a “indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão” (GARCIA, 2019).

### **Figura 1: Relação Universidade/Ensino/Pesquisa/Extensão**



**Fonte:** Hawany (2012)

Sendo assim, a extensão universitária tem extrema importância no funcionamento da Universidade como um todo, pois é a partir da extensão universitária que pode-se ter uma visão da população perante ao meio acadêmico e universitário, pois o pesquisador além de criar a relação do público com ambiente universitário através dos projetos de extensão tem a oportunidade de ajudar os futuros alunos universitários a exercitar o aprendizado com o público em diferentes faixas etárias, sexo ou classe econômica (FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS, 2001).

Pensando no conceito de extensão universitária, verificou-se que o Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras a definiu da seguinte forma:

A Extensão Universitária é o processo educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre universidade e sociedade. A Extensão é uma via de mão dupla, com trânsito assegurado à comunidade acadêmica, que encontrará, na sociedade, a oportunidade de elaboração das práxis de um conhecimento acadêmico [sic]. No retorno à Universidade, docentes e discentes trarão um aprendizado que, submetido à reflexão teórica, será acrescido àquele conhecimento. Esse fluxo, que estabelece a troca de saberes sistematizados, acadêmico e popular, terá como consequência: a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade brasileira e regional; a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da Universidade. Além de instrumentalizadora desse processo dialético de teoria/prática, a Extensão é um trabalho interdisciplinar que favorece a visão integrada do social. (p.5, BRASIL, 2001)

Na área da educação física há uma ampla diversidade de estudos e projetos de extensão que podem ser feitos e aplicados na população e neste trabalho será feita uma investigação acerca dos projetos de extensão que oferecem atividades físicas a adolescentes e suas implicações, pois como já dito anteriormente, a atividade física se torna benéfica em qualquer idade, entretanto, a busca pelos projetos de extensão que abordam esse tema podem nos apresentar sentidos e discussões diferentes das apresentadas por outros pesquisadores.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo analisar de forma documental os projetos de extensão brasileiros que aplicam as atividades físicas em adolescentes a fim de proporcionar saúde e bem-estar, além do convívio social e estimular a prática de atividade física. Para isso foi feito um quadro com os seguintes dados:

- Nome;
- Universidade/Faculdade;
- Cidade;
- Participantes;
- Abrangência;
- Descrição;
- Local e data de publicação do material;
- Local de acesso

### QUADRO 1: Projeto de Extensão “Atividades físicas e esportes para crianças e adolescentes”

<b>Nome do projeto:</b> Atividades físicas e esportes para crianças e adolescentes
<b>Universidade/Faculdade:</b> UNICENTRO- Paraná
<b>Cidade:</b> Paraná
<b>Participantes:</b> Adolescentes de 12 a 15 anos

**Abrangência:** 100 alunos

**Descrição:**

- Oportunizar para crianças e adolescentes a prática de atividades físicas e esportes, contribuindo para o desenvolvimento afetivo, cognitivo, social, físico e motor dos mesmos;
- Ampliar o repertório esportivo e cultural das crianças e adolescentes;
- Oportunizar a incorporação da atividade física e o esporte visando a saúde e o bem-estar, como direito de cidadania dos participantes;
- Oportunizar a atuação dos acadêmicos do curso de educação física sob a supervisão dos professores do próprio departamento em atividades pertinentes a formação dos mesmos.

**Local e data de publicação do material:** Desconhecido

**Local de acesso:** <https://sites.unicentro.br/wp/deduf-g/extensao/projeto-de-extensao-atividades-fisicas-e-esportes-para-criancas-e-adolescentes/>

**QUADRO 2: Projeto” vivências corporais”.**

**Nome do projeto:** Projeto vivências corporais.

**Universidade/Faculdade:** Universidade Federal do Tocantins

**Cidade:** Palmas- TO

**Participantes:** crianças de 8 a 15 anos

**Abrangência:** 60

**Descrição:**

Crianças e adolescentes entre oito e 15 anos estão participando, em Miracema, de um projeto de extensão do curso de Educação Física, do Câmpus da UFT. O projeto Vivências Corporais reúne aproximadamente 40 participantes juvenis em atividades esportivas realizadas em parceria com a Associação Comercial e Industrial e Agropecuária da cidade (Aciam).

A coordenação do projeto informou que foram selecionados dez alunos do Curso de Educação Física para atuarem no projeto. "Tematizamos o futsal, que tem ajudado bastante os participantes, porque promove o encontro entre elas e também ajuda a melhorar a saúde corporal", afirma o professor Rodrigo Martins, das disciplinas esportivas do curso em Miracema.

Por meio da parceria, a divulgação do projeto de extensão nas escolas públicas da cidade foi promovida pela Associação Comercial, assim como o processo de inscrição e também os exames médicos necessários para as atividades.

As aulas funcionam em três horários: às segundas e quartas-feiras, durante a manhã e à tarde no Ginásio Municipal de Miracema. As inscrições para participar ainda estão abertas e podem ser feitas na Associação Comercial. Após a inscrição, a criança/adolescente será encaminhado para avaliação médica.

**Local e data de publicação do material:** 20 de dezembro de 2018

Local de acesso: <https://ww2.uft.edu.br/index.php/ultimas-noticias/24379-projeto-com-atividades-esportivas-do-curso-de-educacao-fisica-envolve-criancas-e-adolescentes>

### QUADRO 3: “Promovendo diálogo sobre saúde e vida com adolescentes”.

**Nome do projeto:** Promovendo diálogo sobre saúde e vida com adolescentes.

**Universidade/Faculdade:** Universidade Federal do Espírito Santo.

**Cidade:** Vitória- ES

**Participantes:** Jovens entre 12 e 17 anos.

**Abrangência:** 20 participantes.

**Descrição:**

<p>Objetivo apoiar ações da Unidade de Saúde do bairro Jesus de Nazareth, em Vitória, no atendimento a essa parcela da população. A ideia do projeto é atuar na prevenção e na promoção da saúde integral, utilizando métodos e abordagens adequadas à realidade e aos interesses dos adolescentes atendidos.</p> <p>Finalista da edição 2020 do Prêmio de Mérito Extensionista Maria Filina, o projeto faz parte da série de reportagens sobre as ações extensionistas desenvolvidas pela Pró-Reitoria de Extensão (Proex), publicadas no portal da Ufes todas as quintas-feiras.</p> <p>Criado em 2004, em parceria com a equipe da Unidade de Saúde do bairro, o projeto é coordenado pela professora do Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento da Ufes Célia Nascimento. Ela explica que as atividades desenvolvidas partem do princípio de que as Unidades Básicas e de Saúde da Família são as portas de entrada para a rede de atenção em saúde e para a rede de atenção psicossocial, podendo se tornar espaços de referência para a população jovem: “É importante que esses espaços estejam preparados também para acolher os adolescentes, seus interesses e necessidades, não só no atendimento da saúde física, mas também nas necessidades de saúde psicossocial, na busca de suporte e informações que promovam o seu desenvolvimento global”.</p>
<p><b>Local e data de publicação do material:</b> Desconhecido</p>
<p><b>Local de acesso:</b> <a href="https://www.ufes.br/conteudo/projeto-de-extensao-promove-saude-integral-de-adolescentes-em-jesus-de-nazareth">https://www.ufes.br/conteudo/projeto-de-extensao-promove-saude-integral-de-adolescentes-em-jesus-de-nazareth</a></p>

**QUADRO 4: “Esporte na Promoção da Vida Ativa e Saudável”.**

<p><b>Nome do projeto:</b> Esporte na Promoção da Vida Ativa e Saudável.</p>
<p><b>Universidade/Faculdade:</b> Universidade Federal do Paraná</p>
<p><b>Cidade:</b> Curitiba.</p>
<p><b>Participantes:</b> Crianças entre 7 e 17 anos</p>
<p><b>Abrangência:</b> 50 participantes</p>
<p><b>Descrição:</b></p>

O programa trabalha com crianças e adolescentes com idade entre 7 e 17 anos regularmente matriculados na escola, oferecendo aulas de futebol no Campus Agrárias da UFPR.

A prática esportiva é orientada por graduandos do curso de Educação Física. Paralelamente, estudantes de Nutrição ficam responsáveis por trabalhar a reeducação alimentar dos participantes e adequar os hábitos alimentares dos jovens a uma vida ativa. Por fim, alunos de Medicina ainda oferecem avaliações clínicas para os envolvidos no projeto.

Os trabalhos também envolvem os familiares que acompanham os treinos, que são convidados a praticarem atividades de caminhada enquanto aguardam o fim das aulas das crianças.

Saiba mais sobre o funcionamento da iniciativa no 98º episódio de Universidade Além dos Muros:

**Local e data de publicação do material:** 09 de Abril de 2019.

Local de acesso: <https://apufpr.org.br/projeto-de-extensao-da-ufpr-combate-efeitos-do-sedentarismo-entre-criancas-e-adolescentes/>

Os resultados apresentados anteriormente têm como objetivo identificar projetos de extensão universitários que se pautam no uso da atividade física em adolescentes, colaborando para uma reflexão sobre o panorama da extensão universitária e as atividades físicas para adolescentes.

Na discussão dos resultados que foram obtidos através da pesquisa exploratória e documental, buscou-se identificar alguns pontos relevantes em comum entre os projetos, nos quais chamaram a atenção do pesquisador responsável por este trabalho de conclusão, levando em conta que, por meio desses setores, tem-se maior facilidade ao observar como um todo, afim de que se possa comparar entre eles, fazendo então um delineamento panorâmico a respeito das atividades físicas na adolescência.

Nessa primeira etapa de análise de resultados, buscou-se investigar mais a fundo os participantes desses projetos, por meio da comparação de idade, características específicas do projeto e, também, do número de participantes, de modo que seja fácil de demonstrar as diferenças que aparecem entre os projetos, apesar de todos abordarem o mesmo conteúdo. Os projetos: “Atividades físicas e esportes para crianças e adolescentes” e “Promovendo diálogo sobre saúde e vida

com adolescentes”, tem em sua totalidade adolescentes de faixa etária entre 12 e 17 anos, com objetivos parecidos, os projetos tentam levar aos adolescentes informações e práticas importantes a respeito da saúde e bem estar, além de criar um vínculo afetivo entre colegas de projeto e professores, modificando a visão que se tem sobre as universidades, unidades básicas de saúde e também o sistema público de saúde e educação como um todo.

Além disso os objetivos dos projetos de extensão têm em sua totalidade o mesmo foco: levar a saúde, bem-estar e informações aos adolescentes. Uma maneira de analisar esses fatores é a utilização de um questionário de auto recordação, onde os participantes fazem anotações sobre suas atividades a fim de que o pesquisador possa saber um pouco mais sobre suas experiências, rotinas e habilidades. Em um trabalho realizado por Guedes *et; al* (2001). tal questionário foi utilizado em adolescentes de ambos os sexos com faixa etária entre 15 e 18 anos.

Os resultados mostram que de um total de 124 rapazes, 54% foram classificados como ativos e de 157 meninas apenas 34% foram classificadas como ativas isso porque a demanda energética e atividades do cotidiano confirmam essa diferença entre meninos e meninas principalmente quando comparados com a questão socioeconômica, pois adolescentes com maior poder aquisitivo obtiveram um maior gasto energético devido as atividades extracurriculares. Além disso quanto maior a idade menor tempo é usado para fazer atividades físicas Figueira (1997) já que as principais barreiras para prática são as condições econômicas para pagar um estabelecimento, equipamentos necessários e a própria percepção do jovem em colocar a atividade física em segundo plano.

De acordo com Braggion *et; al* (2000) a influência da autoimagem corporal vem se destacando na literatura, principalmente no quesito padrão corporal como a magreza ou obesidade, essa preocupação pode ser observada entre meninas adolescentes principalmente. Alguns autores relatam que problemas com consumo alimentar fazem parte de diferentes manobras utilizadas por adolescentes do sexo feminino para tentarem se manter no peso ideal.

Ainda Braggion *et; al* (2000) em seu estudo realizado com 28 adolescentes do sexo feminino buscou analisar o comportamento em relação a prática de atividades

físicas e analisar, auto percepção corporal da amostra e consumo alimentar. Foi utilizado o questionário do Programa Ativa São Paulo para determinar as atitudes das adolescentes frente aos seguintes hábitos: a- ter boas noites de sono; b- evitar engordar; c- evitar ter preocupações; d- não fumar; e- fazer exercícios regulares; f- não beber muito álcool; g- evitar comidas muito gordurosas. E com o uso do mesmo questionário foram determinados estágios de comportamentos relacionados a atividade física de acordo com m Bess Markus in Prochaska et al, 1992 (54) com a seguinte classificação: - Estágio pré-contemplativo: em que o indivíduo não faz atividade física e nem pensa em fazer; - Estágio contemplativo: em que o indivíduo não faz atividade física regular mas pensa em começar a fazer; e Estágio de ação: em que o indivíduo já faz atividade física regular. (BRAGGION et; al 2000).

Os resultados dessa pesquisa relatam que, para aquelas garotas que se percebem como gordas a demanda energética é menor, de acordo com os estudos, a ingestão de lipídios foi excessivamente maior que a demanda de carboidratos e em menor quantidade as proteínas. Ainda, no grupo que se achavam gordas já comentou ter feito algum tipo de dieta o mesmo não ocorreu nos outros grupos, quando analisada como um todo da amostra, 32% das meninas já falaram sobre ter feito dietas, o que reforça a hipótese de percepção de aparência corporal influenciar o consumo alimentar. Em relação ao questionário, as meninas responderam como mais pertinente não fumar, não beber e ter boas noites de sono a fazer atividades físicas.

De acordo com os dados do Programa Agita São Paulo, o aumento do sedentarismo dos adolescentes em parte a ausência e comprometimento dos pais ou responsáveis que não incluem a atividade física como algo importante, isso corrobora com a quantidade de participantes do projeto de extensão que foram abordados acima.

A disciplina de Educação Física nas escolas tem grande importância no desenvolvimento dos hábitos relacionados a prática de atividades físicas. Em um estudo de Strong et al., (2005) e Vieira (2016), os autores relatam a predominância de rapazes nas aulas de educação física, as razões encontradas para a ausência nas aulas práticas se dá pela repetição de esportes nas aulas, sem ordem metodológica para ensinar e pela maioria não gostar de esportes e só ter esportes como aula prática.

Segundo Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior e Matsudo (2009), os jovens que não fazem aulas de educação física na escola são menos ativos quando comparados

aqueles que fazem, essa reflexão corrobora com a ideia de estimular os jovens a prática de atividade física desde a infância e posteriormente se tornarem adultos ativos e com menores índices de sedentarismo. Conhecer e entender os motivos que levam os adolescentes a praticarem atividades físicas facilita o planejamento do professor de educação física nas escolas, criando um elo importante entre saúde e exercícios físicos e uma maneira eficiente de ter sucesso nas quadras escolares (GOMES,2019).

O amadurecimento e o início das responsabilidades marcam uma trajetória a vida adulta, embora os projetos de extensão sejam de grande valia para a saúde dos adolescentes, a escolha feita por eles mesmos acaba diminuindo a frequência nesses projetos, talvez essa realidade seja de uma grande parte da população que necessita de trabalho e estudos para ter conforto e ajudar os familiares, entretanto não houve projetos que se pautaram nesse contexto de ser adolescente/adulto, o que de fato torna os projetos pouco frequentados.

Entretanto, não são apenas as dificuldades e responsabilidades que podem tornam um adolescente inativo, o uso descontrolado de mídias sociais revela um mundo de comparações e objetivos inalcançáveis, que para adolescentes passa a ser um modelo de vida a ser adotado a qualquer custo. Principalmente em relação a estética, o que pouco se sabe é nas implicações destes padrões que são buscados de forma errada e equivocada.

Em um estudo realizado por Lira *et; al* (2017) o objetivo foi avaliar as relações entre a influência do uso das redes sociais e a insatisfação com a imagem corporal em meninas adolescentes. Para este estudo a pesquisadora utilizou um questionário para avaliar a satisfação com a imagem corporal chamado Escala de Silhuetas Brasileiras validada para adolescentes (LAUS *et; al*2013). A classificação foi realizada com três possíveis desfechos: satisfeita, desejo de silhueta menor e desejo de silhueta maior. A influência da mídia foi avaliada pela Escala de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3) que investiga as crenças e pensamentos sobre o corpo e aceitação dos padrões de beleza estabelecidos socialmente.

Para analisar a avaliação da frequência do uso das redes sociais (*Facebook, Instagram, Twitter e Snapchat*) e da influência dessas mídias, a pesquisadora desenvolveu 13 questões sendo nove com respostas do tipo *Likert*, duas questões

abertas (sobre o benefício ou malefício de seguir as redes sociais) e uma questão sobre quais redes sociais elas possuíam e a outra sobre a frequência de acessos.

Os resultados obtidos destacam que meninas eutróficas estavam insatisfeitas com o corpo e desejavam silhuetas menores e 80% da amostra estava insatisfeita com o corpo. O descontentamento com o corpo acaba sendo generalizado nas meninas isso porque há uma falta de diversidade de corpos como referencial de beleza e a mídia vem se destacando em ditar os padrões corporais a serem seguidos. A relação entre mídia e insatisfação corporal foi avaliada como verdadeira já que de acordo com o questionário SATAQ-3 houve maior aceitação de mensagens midiáticas sobre a estética e corpos irreais.

Vale ressaltar que os adolescentes de hoje já nasceram na era digital, ou seja, usam a internet para responder questões do dia a dia e também existenciais. A repetição de fotos com corpos esteticamente modificados aparece de forma repetida, é claro que o jovem irá utilizar esse conteúdo como resposta para diversos problemas e caso não consigam chegar aonde é dito “ perfeito” a frustração aumenta junto com a insatisfação e o ato de se ver além dos parâmetros estéticos acaba sendo um grande desafio (Lira, et; al 2017).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desta pesquisa pode-se concluir que a prática de atividade física por adolescentes é amplamente discutida e abordada em universidades públicas nos cursos de área da saúde, entretanto, existe a dificuldade de encontrar projetos de extensão na internet, seja pela não divulgação dos dados pela própria universidade ou pela dificuldade de localizar esses dados por parte do pesquisador, resultando em divulgações acerca do tema serem deficitárias. A dificuldade de localizar projetos de extensão demonstra como os projetos de extensão no Brasil são de difícil acesso, o que de fato deveria ser fácil já que se trata de projetos onde a população é o alvo principal.

Além disso, este trabalho buscou evidenciar a população adolescente como protagonista no uso de internet e estilo de vida saudável, o que demonstra uma infinidade de pesquisas e bons resultados que podem a cada dia modificar e melhorar a saúde dos adolescentes que ultimamente anda fragilizada devido a muitas questões pessoais, sociais, familiares e financeiras. Por fim, este trabalho tem como missão contribuir e motivar os alunos dos cursos da saúde e educação a pesquisar sobre a fase da adolescência e como a atividade física pode estimular bons direcionamentos para o futuro.

## REFERÊNCIAS:

- BRAGGION, Glaucia Figueiredo; MATSUDO, Sandra M. Mahecha; MATSUDO., Victor K. Rodrigues. **Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes.** Revista Brasileira Ciência e Movimento Brasília, Brasília, v. 8, n. 1, p. 15-20,
- BARBOSA DJ. **O adolescente e o esporte.** In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de Adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- BRAWLEY, L.R. & Culos-Reed, N. (2000). **Studying adherence to therapeutic regimens: overview, theories, recommendations.** Controlled Clinical Trials, 21 p. 156s-163s
- CESCHINI, Fabio Luis; FIGUEIRA JÚNIOR, Aylton. **Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes.** Revista Brasileira Ciência e Movimento, São Paulo, v. 1, n. 15, p. 29-36, ago. 2007.
- CESCHINI, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Araújo Júnior, J. F., & R Matsudo, V. K. (2009). **Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais.** Jornal de pediatria.
- CONTI, Maria Aparecida; BERTOLIN, Maria Natacha Toral; PERES, Stela Verzinhasse. **A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?** Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 1-7, 14 abr. 2008.
- DAMICO, José Geraldo Soares; MEYER, Dagmar Estermann. **O corpo como marcador social saúde, beleza e valoração de cuidados corporais de jovens mulheres.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 27, n. 3, p. 113-118, maio 2006.
- FINDLAY, E. A. G. et all. - Guia para apresentação de projetos de pesquisa. Joinville, SC: UNIVILLE, 2006.
- FIGUEIRA JR, A.J. et al. Barreiras para a aderência à atividade física em adolescentes e adultos. In: Anais 1º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, Florianópolis – SC, 1997, p 61.
- GARCIA, R.; LEMOS, K. **A estética como um valor na Educação Física.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.17, n.1, p.32-40, 2003.
- GODIN, G. (1994). Social-Cognitive models. In: R.K. Dishman. Advances in exercise adherence. Champaign: Human Kinetics.
- GUEDES, P.R.J.E; GUEDES, D.P. **Características dos programas de educação física escolar.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v. 1, n. 11, p. 49-62, 1997.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008
- HAWANY, T. **Atividades acadêmicas e a indissociabilidade do Ensino, da Pesquisa e da Extensão,** 2012.

KENDZIERSKI, D. & DeCarlo, K.J. (1991). **Physical activity enjoyment scale: two validation studies.** Journal of Sports and Exercise Psychology, 13, p. 50-64.

Laus MF, Almeida SS, Murarole MB, Braga-Costa TM. **Estudo de validação e fidedignidade de escalas de silhuetas brasileiras em adolescentes.** Psic Teor Pesq. 2013;29(4):403-9

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.

MARTINS, Leonardo Tavares; SILVA, Natália Oliveira Vargas e; TERTULIANO, Ivan Wallan. **Motivação na aderência à prática de atividade física.** Arquivos de Ciências do Esporte, Uberaba, v. 7, n. 3, p. 127-130.

MOURA, Misael Feliciano de; FREITAS, Josiane Fujisawa Filus de; SOUZA, Vivian Mendes de; LEVANDOSKI, Gustavo. **Aderência da atividade física e lazer em adolescentes.** Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 46-8, 2 jan. 2018. APESC - Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul.

NASCIMENTO, Carolina Campos; SANTOS, Douglas Miranda dos; TORRES, Sara; Wallan. **Motivação na aderência à prática de atividade física.** Arquivos de Ciências do Esporte, Uberaba, 2019. v. 7, n. 3, p. 127-130.

PEREIRA, A.L. (2002). **Razões para a prática de ginástica de academia como atividade de lazer.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2(4), p.57-63.

PROGRAMA AGITA SÃO PAULO – **Manual do Programa Agita São Paulo** – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS / Secretaria de Estado da Saúde. São Paulo, 1998

ROJAS, P.N.C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR.** 2003. 112f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: <http://www.tede.ufsc.br/teses/PGEF0066.pdf>.

SALLIS, J.F. & Owen, N. (1999). **Physical activity and behavioral medicine.** Thousand Oaks: Sage Publications.

SPIZZIRRI, Rosane Cristina Pereira; WAGNER, Adriana; MOSMANN, Clarisse Pereira; ARMANI, Ananda Borgert. **Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas.** Psicologia Argumento, Porto Alegre, v. 30, n. 69, p. 327-335, jun. 2012.

STRONG, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Pivarnik, J. M. (2005). **Evidence based physical activity for school-age youth.** The Journal of pediatrics, 146(6), 732-737.

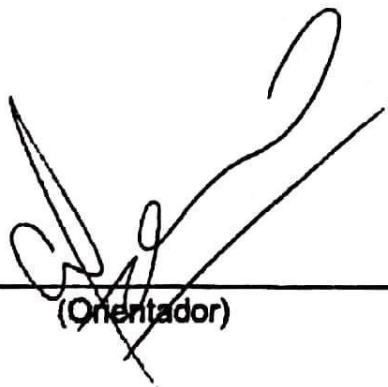
Thompson JK, van den Berg P, Roehrig M, Guarda AS, Heinberg LJ. **The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): development and validation.** *Int J Eat Disord.* 2004;35(3):293-304.

U.S. Department of Health and Human Services. (1996). **Physical activity and Health: a report of the Surgeon General.** Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

YOUNG, K. S. (1999a). **The research and controversy surrounding Internet addiction.** *CyberPsychology & Behavior*, 2, 381-383. doi:10.1089/cpb.1999.2.381.

Arthur Gasacchi  
(Discente)

Bruna Futora de Oliveira  
(Coorientadora)



(Orientador)