

Artigo Original

## FATORES SOCIAIS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTE: UMA REVISÃO

### SOCIAL FACTORS AND LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS: A REVIEW

Roberta Luksevicius Rica<sup>1</sup>

#### RESUMO

A adolescência é marcada por mudanças significativas, e a inatividade física nessa fase é preocupante, dada sua associação a riscos de saúde futuros. Objetivo: Analisar fatores sociais que influenciam a atividade física em adolescentes. Metodologia: Revisão de literatura em bases acadêmicas como PubMed, Scopus e SciELO, priorizando estudos dos últimos 15 anos. Resultados: Família, amigos e escola são cruciais no incentivo à prática física. Meninas e adolescentes de baixa renda apresentam maior vulnerabilidade. Conclusão: Promover atividade física exige estratégias envolvendo família, escola e comunidade, com foco em grupos vulneráveis.

**Palavras-chave:** Atividade física; Adolescente; Fatores sociais; Inatividade física.

#### ABSTRACT

Adolescence is marked by significant changes, and physical inactivity at this stage is worrisome, given its association with future health risks. Objective: To analyze social factors that influence physical activity in adolescents. Methodology: Literature review in academic databases such as PubMed, Scopus and SciELO, prioritizing studies from the last 15 years. Results: Family, friends and school are crucial in encouraging physical practice. Low-income girls and adolescents are more vulnerable. Conclusion: Promoting physical activity requires strategies involving family, school and community, focusing on vulnerable groups.

**Keywords:** Physical activity; Adolescent; Social factors; Physical inactivity.

1. Universidade São Judas Tadeu – USJT, SP, Brasil. End.: Av. Vital Brasil, 1000 - Butantã, São Paulo, SP, CEP: 05503-001.

**E-mail correspondente:**  
robertarica@hotmail.com

Submetido em 23/11/2024  
Aceito em 03/12/2024

DOI: 10.5281/zenodo.14577260

## INTRODUÇÃO

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelo desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. A adolescência se inicia com mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade (Tanner, 1962). Estudos (Chad, 2009; Okely, 2011) demonstram que é nesta faixa etária que comportamentos adquiridos podem ser transferidos à idade adulta.

Dessa forma, ao analisar esses comportamentos, é possível compreender e melhorar as condições do estilo de vida da população (Pitanga, 2010), para criar estratégias de combate contra hábitos considerados não saudáveis (Gomes et al., 2009).

Em 2019, 28,1% dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos eram fisicamente ativos. 8,7% dos escolares estavam inativos 61,8% dos alunos eram insuficientemente ativos (Pense, 2019). A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) afirma que a inatividade física tem sido apontada como o quarto principal fator de risco para mortalidade global (6% das mortes no mundo), e por conta disso, as organizações científicas e médicas declararam a inatividade física como um dos maiores problemas de saúde pública das cidades (Seabra et al., 2008). Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar quais fatores sociais podem impactar o nível de atividade física de adolescentes.

## METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura sobre os fatores que impactam o nível de atividade física de adolescentes. A revisão foi realizada a partir de uma análise sistemática de artigos científicos, livros e outros materiais acadêmicos relevantes, com o objetivo de identificar e sintetizar as principais evidências sobre o tema.

### Fontes de Dados

A busca pela literatura foi realizada em bases de dados acadêmicas amplamente

reconhecidas, como Google Scholar, PubMed, Scopus e SciELO. Estas bases foram selecionadas devido à sua abrangência e à qualidade das publicações indexadas. A pesquisa foi conduzida de forma a cobrir os últimos 15 anos, priorizando estudos publicados em periódicos indexados de alto impacto na área da saúde e educação física.

### Estratégia de Busca

Foram definidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos artigos. Os critérios de inclusão englobaram artigos que abordassem a adolescência, fatores sociais e atividades físicas, com foco em estudos realizados com populações de adolescentes em diferentes contextos geográficos. Os critérios de exclusão foram artigos que não tratassem diretamente da temática da atividade física, ou que não apresentassem metodologia claramente definida.

A busca foi realizada utilizando palavras-chave e combinações de termos, como "atividade física", "adolescentes", "fatores sociais", "nível de atividade física", "comportamentos de saúde" e "inatividade física". As combinações foram ajustadas conforme a necessidade para ampliar a busca sem comprometer a relevância dos artigos selecionados.

### Análise dos Dados

Após a busca, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, e as informações pertinentes ao objetivo da pesquisa foram extraídas e organizadas. A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, com ênfase na identificação de padrões, tendências e lacunas presentes nos estudos revisados. Os dados foram categorizados de acordo com os principais fatores que influenciam o nível de atividade física de adolescentes, como fatores socioculturais, familiares e escolares.

### Limitações

Uma das limitações deste estudo refere-se à disponibilidade de artigos e materiais mais recentes sobre o tema, uma vez que alguns estudos importantes podem não estar completamente

indexados nas bases de dados escolhidas. Além disso, a variação nos métodos de pesquisa entre os estudos selecionados pode ter influenciado os resultados da análise, o que foi minimizado com uma criteriosa escolha dos artigos.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

O suporte social é um determinante importante e consistente da atividade física em adolescentes (Seabra, 2008). A família exerce uma forte influência no envolvimento dos adolescentes em comportamentos saudáveis, com uma associação entre a atividade física dos pais e de seus filhos (Seabra, 2008). Em seu estudo sobre a relação da família com a atividade física, Edwardson e Gorely (2010) destacam que os pais devem criar estratégias para se tornarem mais ativos ao lado de seus filhos. Rocha et al. (2011) sugerem que momentos de lazer em família estimulam os adolescentes a serem mais fisicamente ativos, e os pais que incentivam a prática de exercícios em conjunto com os membros da família ajudam a desenvolver comportamentos que favorecem o aumento da atividade física dos filhos.

Edwardson e Gorely (2010) identificaram alguns aspectos importantes sobre o papel dos pais: a) Mães tendem a promover um comportamento mais sedentário em seus filhos do que os pais; b) Meninos têm maior propensão a participar de atividades esportivas e recebem mais incentivo dos pais para isso, em comparação com as meninas; c) O nível educacional dos pais, especialmente o das mães, está relacionado ao aumento do sobrepeso e obesidade entre escolares, sugerindo que a educação materna pode ser um fator de risco para a obesidade dos filhos.

Em outro estudo, Mello et al. (2005) observaram que crianças com irmãos apresentaram maior risco de excesso de peso. Seabra (2008) também constatou, em uma revisão de literatura, que irmãos mais velhos com um estilo de vida ativo podem servir como modelos positivos, incentivando os mais novos a adotarem hábitos de atividade física. No entanto, o autor ressalta a necessidade de investigar se a influência dos pais e dos amigos sobre a prática de atividades físicas se mantém constante nas diferentes fases do desenvolvimento dos adolescentes.

Enquanto na infância a família é o principal agente na transmissão de valores e comportamentos, a adolescência traz uma busca por autonomia e independência, levando os adolescentes a se distanciar dos pais. Isso resulta na transferência da influência familiar para os amigos (Seabra, 2008), sendo o apoio destes uma ferramenta importante para a adoção e manutenção de comportamentos fisicamente ativos (Gonçalves et al., 2007). Atividades realizadas em grupo também contribuem para o aumento do nível de atividade física dos adolescentes em seu tempo livre.

O ambiente escolar é um fator social importante na promoção de um estilo de vida ativo entre os adolescentes. A participação da escola como agente de intervenção para a prática de atividade física tem sido amplamente destacada (Figueira Junior, 2009), sendo influenciada por diversos fatores que podem condicionar os hábitos futuros dos jovens, tanto de forma positiva quanto negativa (Seabra et al., 2008). No entanto, entre 1992 e 2003, a participação dos alunos nas aulas de educação física diminuiu de 41,6% para 28,4% (Figueira Junior, 2009). À medida que as crianças avançam para os anos escolares mais elevados, observa-se um aumento na carga de trabalho escolar, o que pode levá-las a priorizar as atividades de estudo em detrimento de outras, como os esportes e a atividade física (Hu et al., 2021).

Para promover o aumento da atividade física diária, as aulas de educação física podem desempenhar um papel fundamental, estimulando os adolescentes a se envolverem em atividades físicas prazerosas e, assim, adotarem um estilo de vida ativo por mais tempo. A qualidade e intensidade das aulas de educação física estão diretamente relacionadas à adoção de um estilo de vida saudável na vida adulta (Trudeau e Shephard, 2005). A oportunidade de praticar atividades físicas oferecida pela escola é um meio importante de promoção da saúde, incentivando os jovens a se engajarem em mais práticas corporais, o que contribui para o aumento da atividade física no cotidiano (Chad et al., 2009). As vivências de atividades ginásticas no contexto escolar permitem que o adolescente conheça seu corpo, suas capacidades de movimento e seus limites, favorecendo a compreensão e o domínio de seus

movimentos e auxiliando no desenvolvimento de sua expressão e comunicação corporal.

As campanhas de promoção da saúde destacam o estilo de vida fisicamente ativo como um caminho para a saúde. A relação entre a prática regular de exercícios físicos e a prevenção de doenças conferiu à Educação Física uma relevância crescente nas intervenções de saúde pública, com ênfase na prevenção do sedentarismo e no ganho de saúde. No Brasil (Gonçalves et al., 2007) e em vários países de diferentes níveis socioeconômicos (Farias Junior, 2007), observa-se um crescente interesse pela promoção de um estilo de vida ativo, em razão dos benefícios que ele proporciona ao indivíduo. A escola, enquanto espaço privilegiado, desempenha um papel fundamental na transmissão de informações sobre a importância da prática de atividade física, visando à promoção de uma vida mais saudável, e no desenvolvimento do interesse dos alunos por atividades físicas, esportes e exercícios, temas abordados nas aulas de Educação Física (PENSE, 2019).

Para Boccaletto (2005), as escolas devem tratar o tema “saúde” considerando sua amplitude, englobando o ambiente de vida, o bem-estar, as condições de trabalho, o desenvolvimento social e econômico, o estilo de vida e os direitos de cidadania. Assim, para promover a saúde nas escolas, é necessário adotar programas abrangentes, com a participação de todos. É fundamental considerar as diferenças entre as escolas, como tamanho, classe social, localização geográfica, experiência dos professores e cultura, pois intervenções inadequadas podem ocorrer caso essas diferenças não sejam levadas em conta. Cada escola tem suas particularidades, que devem ser utilizadas para promover a atividade física (Okely, 2011). Os professores podem desempenhar um papel relevante na mudança de comportamento em relação à atividade física, desde que recebam as ferramentas necessárias para isso (Su, 2022).

Outro dado importante é a queda no nível de atividade física durante o ano letivo. Em um estudo realizado por Chad et al. (2009), foi analisado o nível de atividade física de adolescentes por meio de questionários e acelerômetros durante dez meses em um ano escolar, em uma pequena cidade do Canadá. Os resultados indicaram uma queda significativa no nível de atividade física ao longo do ano letivo, especialmente com o aumento

da idade dos estudantes, com os meninos apresentando uma diminuição menos acentuada do que as meninas. As atividades físicas moderadas e vigorosas foram as que mais sofreram queda. Os autores sugerem que a escola pode contribuir criando oportunidades para que os adolescentes realizem mais atividades físicas, de forma mais agradável e adequada a cada faixa etária e gênero, com maior flexibilidade nas atividades e melhores estruturas para a prática física. O estudo também constatou que adolescentes mais jovens tendem a se envolver mais em atividades físicas do que os mais velhos.

A prática de atividade física fora da escola foi relatada por 28,1% dos alunos (Mello et al., 2010). Sluijs et al. (2007) realizaram uma meta-análise sobre a efetividade de programas de intervenção em atividade física para crianças e adolescentes. Os estudos analisados mostraram que programas que envolveram a escola, a família e a comunidade foram mais eficazes do que aqueles com intervenções em apenas um dos componentes.

Um fato importante a ser lembrado na promoção de saúde e incentivo à prática de atividade física é que os meninos são mais ativos do que as meninas adolescentes, sendo esse um grupo que requer maior atenção na elaboração de programas para promoção de atividade física (Minano et al., 2011). Em New South Wales, na Austrália, foi criado um programa específico para meninas, chamado Girls in Sport, que atendia alunas do 8º e 9º ano em 2010, oferecendo suporte e encorajamento para a prática de esporte, educação física, recreação e atividades no tempo livre. O estudo também indicou que, além das horas obrigatórias de educação física, é necessário promover outras atividades fora do horário curricular para aumentar a quantidade de horas de atividade física. Essas atividades podem incluir esportes competitivos, esportes recreativos ou atividades em academias (Okely, 2011).

Adolescentes passam menos tempo com seus pais e mais tempo com seus amigos, e por isso, pode-se antecipar que os amigos influenciam mais a atividade física das meninas adolescentes do que os pais. Embora os tamanhos de efeito sejam semelhantes entre o apoio social de pais e amigos, é provável que a forma como ambos fornecem apoio e influenciam os níveis de atividade física seja diferente. Por exemplo, amigos podem contribuir

para experiências positivas em educação física ou atividades físicas organizadas, enquanto os pais podem criar uma base para hábitos de atividade física ao longo da vida desde a infância e fornecer suporte para a participação contínua em atividades físicas durante a adolescência (Laird, 2016).

O nível socioeconômico é outro fator amplamente mencionado na literatura como modulador da prática de atividade física (Seabra, 2008). A relação entre o nível de atividade física e indicadores socioeconômicos em adolescentes ainda é obscura e conflitante (Farias Junior, 2009), não permitindo uma identificação clara da magnitude e do sentido da associação entre o nível socioeconômico e a atividade física (Seabra, 2008).

A principal razão para essa divergência nos resultados pode ser explicada pela forma como o nível socioeconômico tem sido avaliado. Seabra (2008) observou estudos que avaliaram o rendimento familiar, a formação acadêmica da família e até a atividade ocupacional de seus membros.

Estudos que associam o nível socioeconômico e a atividade física em adolescentes são notáveis. Minatto (2014) conduziu um estudo com 1.531 meninos de 6 a 17 anos de Cascavel (Paraná), estimando a prevalência de adiposidade corporal elevada e sua associação com a aptidão musculoesquelética, por nível econômico. Os resultados mostraram que os meninos de nível econômico alto apresentaram valores superiores nas variáveis analisadas: resistência, potência muscular dos membros inferiores, e valores inferiores para flexibilidade e agilidade. A resistência abdominal não diferiu entre os grupos de nível socioeconômico. Além disso, em ambos os níveis econômicos, a adiposidade corporal elevada foi associada aos baixos níveis de resistência abdominal e potência muscular de membros inferiores. A prevalência de adiposidade corporal elevada foi de 30,4% na amostra total, sendo maior nos meninos de nível econômico alto (33,4%) em comparação com os de nível econômico baixo (28,3%). Matsudo et al. (2002) verificaram que 42,9% dos adolescentes da rede de escolas particulares de São Paulo apresentaram níveis de atividade física abaixo do recomendado para a melhora da saúde. Netto Oliveira et al. (2010) observaram uma prevalência de excesso de peso significativamente maior entre as crianças

brasileiras de famílias economicamente mais favorecidas em relação às de menor renda, o que pode estar relacionado ao baixo nível de atividade física.

Entretanto, outros estudos (Seabra, 2008; Gomes et al., 2009) indicam que adolescentes com nível socioeconômico mais alto possuem mais oportunidades e espaços físicos adequados para a prática de exercícios físicos, o que leva a um nível de atividade física mais elevado. Essas pessoas provavelmente têm melhores condições de acesso a programas de atividade física, o que facilita um comportamento mais ativo (Gomes et al., 2009) e condições financeiras para arcar com mensalidades ou taxas para a prática de atividades físicas (Seabra, 2008). Em um estudo realizado por Hallal et al. (2006), foi demonstrado que a prática de atividade física no tempo livre foi seis vezes maior entre mães de nível A em comparação com mães de nível E. A mesma tendência foi mais frequente entre meninos de nível socioeconômico alto, filhos de mães ativas e com menor IMC.

Os fatores socioeconômicos desempenham um papel fundamental no desenvolvimento físico, psicológico e social de crianças e adolescentes. As desigualdades socioeconômicas são importantes determinantes sociais da saúde nesta população, uma vez que são as condições econômicas, culturais, biológicas e ambientais em que os indivíduos e grupos familiares estão inseridos que determinam a situação de saúde (PENSE, 2019).

## CONCLUSÃO

A promoção da saúde e o incentivo à prática de atividades físicas são fundamentais para o bem-estar de crianças e adolescentes, e as escolas desempenham um papel crucial nesse processo. A criação de programas que incentivem a atividade física deve considerar as especificidades de cada contexto, levando em conta o nível socioeconômico, a localização e a realidade de cada instituição. Estudo indicou que, apesar do apoio de pais e amigos, a diminuição da atividade física é um problema crescente durante a adolescência, especialmente entre as meninas. Por isso, é importante que as escolas ofereçam oportunidades extracurriculares e atividades físicas adaptadas às diferentes faixas etárias e sexos, buscando

incentivar a prática regular e prazerosa de exercícios físicos.

Além disso, fatores socioeconômicos desempenham um papel crucial na participação dos adolescentes em atividades físicas, com desigualdades observadas entre diferentes classes sociais. Adolescentes de famílias de maior poder aquisitivo tendem a ter mais acesso a espaços e programas de atividade física, o que pode facilitar a prática de exercícios. No entanto, também foram observados altos índices de adiposidade corporal em adolescentes de classes mais altas, possivelmente devido ao estilo de vida sedentário. Dessa forma, políticas públicas e programas de incentivo à atividade física devem ser planejados considerando essas variáveis, garantindo que todos os adolescentes tenham acesso a oportunidades adequadas para a prática de atividades físicas, independentemente de seu contexto socioeconômico.

#### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo – FAPES, pela Bolsa de Pesquisa que originou o presente artigo.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOCCALETTO, E.M.A. **Estado nutricional e composição corporal de crianças do ensino fundamental do Município de Vinhedo - SP**. 2005. 180 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

CHAD, K.E. et al. Examination of physical activity in adolescents over the school year. **Pediatric Exercise Science**, v. 21, p. 421-435, 2009.

EDWARDSON, C.L.; GORELY, T. Activity-related parenting practices and children's objectively measured physical activity. **Pediatric Exercise Science**, v. 22, p. 105-113, 2010.

FARIAS JUNIOR, J.C. Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. **Revista**

**Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 2, p. 109-114, 2007.

FIGUEIRA JUNIOR, A. **Atividade física e aptidão física: similaridades e contrastes de uma década**. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

GOMES, M.A. et al. Inatividade física habitual e fatores associados em população nordestina atendida pela estratégia saúde da família. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 34, n. 12, p. 365-372, 2009.

GONÇALVES, H. et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.

HALLAL, P.C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno de Saúde Pública**, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006.

HU, et al. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, p. 3147, 2021.

LAIRD, et al. The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, p. 79, 2016.

MATSUDO, S.M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.

MELLO, M.T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MINANO, M.J.C.; LAVOI, N.M.; BARR-ANDERSON, D.J. Interventions to promote physical activity

among young and adolescent girls: a systematic review. **Health Education Research**, v. 26, n. 6, p. 1025-1049, 2011.

MINATTO, G. et al. A associação entre a adiposidade corporal e a aptidão musculoesquelética em meninos é mediada pelo nível econômico? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 16, n. 1, p. 116-128, 2014.

OKELY, A.D. A school-based intervention to promote physical activity among adolescent girls: rationale, design, and baseline data from the girls in sport group randomized controlled trial. **BMC Public Health**, v. 11, n. 658, 2011.

OLIVEIRA, C.L. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 2, p. 237-245, 2004.

PENSE, **Pesquisa nacional de saúde do escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

PITANGA, F.G. **Epidemiologia da atividade física, do exercício físico e da saúde**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

ROCHA, S.V. et al. Fatores associados à atividade física no lazer entre residentes de áreas urbanas de um município do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 4, p. 257-264, 2011.

SEABRA, A. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

SLUIJS, V. et al. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. **BMJ**, v. 335, n. 7622, p. 703, 2007.

SU, D.L.Y.; TANG, T.C.W.; CHUNG, J.S.K.; LEE, A.S.Y.; CAPIO, C.M.; CHAN, D.K.C. Parental influence on child and adolescent physical activity level: a meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16861, 2022.

TANNER, J.M. **Growth and adolescence**. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1962.

TRUDEAU, F.; SHEPHARD, R.J. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. **Sports Medicine**, v. 35, n. 2, p. 89-105, 2005.

WHO. World Health Organization - **Global recommendations on physical activity for health 5-17 years old**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2024.