



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE
DE VIDA DE ADOLESCENTES ATLETAS E NÃO ATLETAS DO SEXO
FEMININO**

Rafael Graciola Conzatti

Lajeado/RS, novembro de 2023

Rafael Graciola Conzatti

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE
DE VIDA DE ADOLESCENTES ATLETAS E NÃO ATLETAS DO SEXO
FEMININO**

Trabalho para conclusão de curso da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, como parte da exigência para aprovação na disciplina.

Orientador: Prof. Dr Rodrigo de Lara Rother

Lajeado/RS, novembro de 2023

Rafael Graciola Conzatti

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES ATLETAS E NÃO ATLETAS DO SEXO FEMININO

A banca examinadora abaixo aprova o trabalho para conclusão de curso da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, como parte da exigência para aprovação na disciplina.

Prof. Dr Rodrigo de Lara Rother - orientador
Universidade do Vale do Taquari - Univates

Prof. Dr Carlos Leandro Tiggemann
Universidade do Vale do Taquari - Univates

Prof. Dr Derli Juliano Neuenfeldt
Universidade do Vale do Taquari - Univates

Lajeado, 25 de novembro de 2023

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES ATLETAS E NÃO ATLETAS DO SEXO FEMININO

Rafael Graciola Conzatti¹, Rodrigo Lara Rother²

Resumo: A qualidade de vida (QV) é hoje um tema muito debatido no meio acadêmico por ser um fator de extrema importância para a satisfação pessoal dos indivíduos. A QV é multifatorial e sendo assim, existem diversas abordagens metodológicas para se utilizar visando uma manutenção saudável dessa condição. Atualmente, há evidências em diversos estudos que relacionam a QV com a atividade física (AF) e com esportes em geral, sugerindo que podem ser estratégias eficazes para o aumento da mesma. Considerando a relevância desses fatos, o presente estudo teve como objetivo comparar o nível de QV e AF de atletas do sexo feminino de 15 aos 18 anos que praticam esporte de forma sistematizada com o de um grupo semelhante não atleta que não pratica nenhum esporte de forma sistematizada. Foi realizado uma coleta de dados de forma transversal, através de um questionário que mensurou o tempo semanal gasto com AF (IPAQ - versão curta) e um questionário que mensurou a QV (WHOQOL-bref). A média dos escores da QV geral das escolares não atletas foi de 60,86, classificado como “bom” e o nível de AF foi de 2,51, classificado como “médio-alto”. O escore médio da QV geral das escolares atletas foi de 64,06, classificado como “bom” e o nível de AF de 2,91, classificado como “alto”. A análise de Mann-Whitney demonstrou que não há diferença entre os estudantes não atletas e atletas para o quesito QV geral ($U= 386$; $p=0.53$). Sendo assim este estudo conclui que a prática esportiva sistematizada e níveis mais elevados de AF podem influenciar positivamente a QV de adolescentes do sexo feminino em áreas específicas, como o ambiente e as relações sociais mas não foi encontrado correlação positiva entre o nível de AF e a QV geral em ambos os grupos, sugerindo que a relação com a QV geral é mais complexa e pode ser influenciada por vários outros fatores.

Palavras chave: Qualidade de vida; Esporte; Atividade física; Saúde; Adolescentes.

Abstract: Quality of life (QL) is today a hotly debated topic in academia as it is an extremely important factor for individuals' personal satisfaction. QL is multifactorial and therefore, there are several methodological approaches to be used to maintain this condition healthy. Currently, there is evidence in several studies that relate QL to physical activity (PA) and sports in general, suggesting that they can be effective strategies for increasing it. Considering the relevance of these facts, the present study aimed to compare the level of QL and PA of female athletes aged 15 to 18 who practice sport systematically with that of a similar non-athlete group who does not practice any sport in a systematic way. Cross-sectional data collection was carried out, using a questionnaire that measured the weekly time spent on PA (IPAQ - short version) and a questionnaire that measured QL (WHOQOL-bref). The average general QL score of non-athlete students was 60.86, classified as “good” and the PA level was 2.51, classified as “medium-high”. The average general QoL score of the student athletes was 64.06, classified as “good” and the PA level was 2.91, classified as “high”. The Mann-Whitney analysis demonstrated that there is no difference between non-athlete and athlete students in terms of general QL ($U= 386$; $p=0.53$). Therefore, this study concludes that systematic sports practice and higher levels of PA can positively influence the QL of female adolescents in specific areas, such as the environment and social relationships, but no positive correlation was found between the level of PA and general QL in both groups, suggesting that the relationship with general QL is more complex and can be influenced by several other factors.

Keywords: Quality of life, Sport; Physical activity; Health; Adolescents.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física pela Universidade do Vale do Taquari – Univates.

² Doutor em Ambiente e Desenvolvimento pela Universidade do Vale do Taquari - Univates

INTRODUÇÃO

Segundo WHOQOL Group (1993) a qualidade de vida (QV) é um conceito complexo e multifacetado que envolve diversas dimensões, tais como a saúde mental, física, social e emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a QV é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Segundo Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021), a QV é uma avaliação abrangente que considera diversos aspectos da vida e a percepção do estado de saúde. A mensuração da QV incorpora medidas individuais que guiam intervenções em saúde, orienta modelos de atenção e influencia políticas públicas de promoção, prevenção e manutenção da saúde da população. Ribeiro (2009), acrescenta que a QV é crucial tanto para pessoas saudáveis como para pessoas doentes, uma vez que engloba percepções, expectativas, crenças e reações emocionais. Sendo assim, é cabível afirmar que a QV é uma das condições mais importantes para se ter uma vida boa.

Para Moreira *et al* (2008), a adolescência representa uma fase de intensas transformações, caracterizada pela transição entre a puberdade e a fase adulta do desenvolvimento. Durante esse período, a renúncia ao papel infantil pode desencadear sentimentos de inquietação, ansiedade e insegurança à medida que os adolescentes exploram um novo universo de possibilidades.

A saúde mental é hoje muito discutida no meio acadêmico e muitas são as propostas para que a mesma seja preservada nos cidadãos, porém, algo que é tão importante para QV tem mostrado valores desagradáveis na juventude Brasileira nas últimas décadas. Pinheiro *et al.* (2007) realizaram um estudo transversal populacional com jovens de 15 a 18 anos na área urbana de Pelotas-RS e constataram que 28,8% dos jovens possuem algum transtorno mental comum. Dados muito semelhantes foram encontrados em um estudo de abrangência nacional produzido por Lopes *et al.* (2016). E pensando em se analisar a saúde física dos jovens brasileiros, um estudo realizado por Bloch *et al.* (2016) avaliou 73.399 jovens de todo o país com idade média de 14,7 anos e constatou que 24% da amostra possui pressão arterial elevada e 25% está com excesso de peso.

Durante esse período, a prática de atividade física (AF) pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento geral dos adolescentes, conforme evidenciado por estudos como o de Strong *et al.* (2005), que demonstram que a prática regular de AF pode contribuir

significativamente para a saúde física dos adolescentes, incluindo a força muscular, a flexibilidade e a saúde cardiorrespiratória.

A importância por trás dessa pesquisa, se dá pela necessidade que existe em conhecer e estudar a fase da adolescência e os fatores que influenciam sua QV de forma geral, isso porque a adolescência é uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por importantes mudanças biológicas, psicológicas e sociais.

Existe uma carência de conhecimento em relação à QV e o nível de AF de adolescentes do sexo feminino que praticam esporte de forma sistematizada em comparação com aquelas que não praticam nenhum esporte sistematizado. E por isso, é importante compreender em que medida os níveis de AF influenciam na QV tanto em atletas quanto em não atletas. Essa compreensão é fundamental para que se possa embasar possíveis intervenções para a saúde pública voltadas para a promoção de QV e AF nessa faixa etária.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo comparar o nível de QV e AF de atletas do sexo feminino de 15 aos 18 anos que praticam esporte de forma sistematizada com o de um grupo similar que não pratica nenhum esporte sistematizado.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo possui caráter quantitativo, comparativo e correlacional, à medida que foram coletados dados de um grupo de atletas e de um grupo similar não atleta. A partir daí comparou-se os níveis de QV e AF dos dois grupos e correlacionam-se as duas variáveis. Foi escolhida uma amostra intencional composta por um grupo de 22 adolescentes do sexo feminino com idade entre 15 a 18 anos completos que praticam voleibol de forma sistematizada há pelo menos seis meses. Todas as integrantes fazem parte de um clube de voleibol feminino do interior do Rio Grande do Sul que participa de competições oficiais. Um outro grupo é formado por 39 adolescentes do sexo feminino com idade entre 15 a 18 anos estudantes do ensino médio de uma escola pública do interior do Rio Grande do Sul, saudáveis, não praticantes de esportes sistematizados há pelo menos seis meses.

Foi realizada uma coleta transversal através de dois questionários que foram disponibilizados virtualmente em um único arquivo no formato de Google Forms, um aplicativo de gerenciamento de pesquisa. O pesquisador foi de forma presencial até os locais de coleta e realizou uma breve explicação a respeito dos questionários e forneceu instruções básicas antes do preenchimento dos mesmos. Os grupos responderam dois questionários, o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) – versão curta com validação

brasileira realizada por Matsudo *et al.* (2001) e o WHOQOL-bref. Segundo o IPAQ (2005), o questionário é auto-aplicável e é uma ferramenta robusta para obter estimativas comparáveis de nível de AF em diferentes populações. O questionário possui 8 questões que induzem os participantes a estimarem o tempo que dedicam à AF mensurando quanto tempo se exercitam por semana e em quais intensidades, classificadas como leves (caminhadas), moderadas e vigorosas. Os valores finais mensurados pelos participantes tiveram seu valor calculado em Mets (equivalente metabólico da tarefa) e então classificadas como como baixo, moderado ou alto, ou como nível 1, nível 2 e nível 3. Logo em seguida foi respondido o questionário auto-aplicável WHOQOL-bref, versão adaptada por Rother e Silva (2017). O WHOQOL-bref é uma versão simplificada do WHOQOL-100. Através dele, é possível mensurar o nível de QV de cada indivíduo, e posteriormente compará-lo com outras populações. É um questionário composto por 26 questões, sendo que as duas primeiras são a respeito da auto-avaliação da QV e as outras 24 estão relacionadas a cinco domínios, são eles: domínio físico, domínio psicológico, relações sociais e meio-ambiente.

Para entender a relação entre o Mets e a QV de domínio Físico, Social, Psicológico, Ambiental e Geral foram elaborados Modelos Lineares Generalizados (GLM) com distribuição quasi-normal. As rotinas foram elaboradas no programa estatístico R, no pacote stats e os gráficos no PAST 4.13. Já para entender as diferenças entre o nível de AF (baixo, moderado e alto) e o grupo de escolares atletas e não atletas para o METS, QV Geral, Físico, Psicológico, Social e Ambiental foram elaboradas análises Kruskal-Wallis (KW) e Mann-Whitney, respectivamente, no programa estatístico PAST 4.13 (versão de maio/2023).

As classificações estipuladas pelo grupo IPAQ (2005) para quantificar o nível de AF se dão por baixo (1), moderado (2) ou alto (3), já para o WHOQOL-bref, os 4 domínios e o escore geral, propostos por Padrão (2008) são classificados em uma escala de 0 - 100, sendo 0-20 - Muito Ruim, 21-40 - Ruim, 41- 60 - Mediana, 61-80 - Bom e de 81-100 - Muito Bom

A realização desta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES através de parecer número 3.080.590.

RESULTADOS

O grupo das atletas apresentou nível de AF “alto” (2,91), enquanto o de não atletas encontrou-se no limiar entre “médio” e “alto” (2,51). Já para QV, ambos encontraram-se classificados como “bom” (60,86 para não atletas e 64,06 para atletas), evidenciando-se o domínio “ambiental” como o melhor classificado para o grupo atletas (73,46 - bom) e o das

“relações sociais” para as não atletas (62,06 - bom). Para ambos os grupos o valor que ficou pior classificado foi o domínio “físico”, como “médio” (49,91 para não atletas e 50,98 para atletas).

Tabela 1- Médias dos resultados dos domínios da QV, dos níveis de AF e dos Mets

	Dom. Físico	Dom. Psicológico	Dom. Relações Sociais	Dom. Ambiente	QV Geral	Nível de AF	Mets
Médias Não atletas	49,91 Médio	62,06 Bom	66,87 Bom	64,6 Bom	60,86 Bom	2,51 Médio/Alto	4264,79 Alto
Médias Atletas	50,98 Médio	61,36 Bom	70,46 Bom	73,46 Bom	64,06 Bom	2,91 Alto	6544,77 Alto

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Para observar se há diferença entre o número de mets entre as escolares atletas e as não atletas se utilizou a análise de Mann-Whitney, que demonstrou que há diferença entre escolares atletas e não atletas ($U= 221$; $p=0.001$), tendo os escolares atletas maior mets.

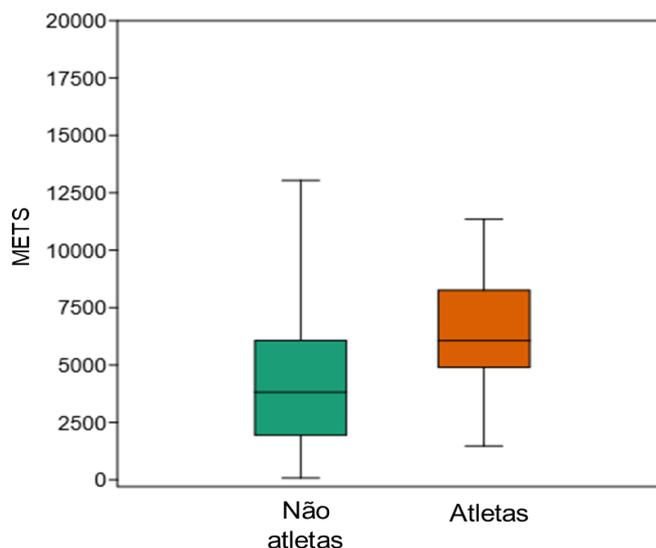


Gráfico 1 - Comparação dos mets entre atletas e não atletas

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Para observar se há diferença entre as atletas e não atletas nos domínios da QV foi utilizada a análise de Mann-Whitney, que demonstrou que não há diferença entre escolares não atletas e atletas para o quesito QV Físico ($U= 416$; $p=0.84$), QV Psicológico ($U= 398.5$; $p=0.65$) e QV Social ($U=413,5$; $p=0.81$). Entretanto, a análise demonstrou que há diferença

entre escolares não atletas e atletas para o quesito QV Ambiental ($U=293$; $p=0.04$), tendo as atletas melhores escores.

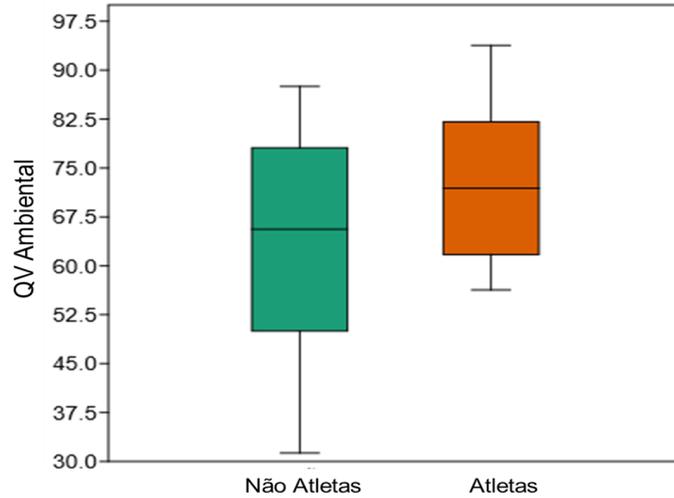


Gráfico 2 - Comparação da QV do domínio ambiental entre atletas e não atletas

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A análise de Mann-Whitney demonstrou também que não há diferença entre os estudantes não atletas e atletas para o quesito QV geral ($U= 386$; $p=0.53$).

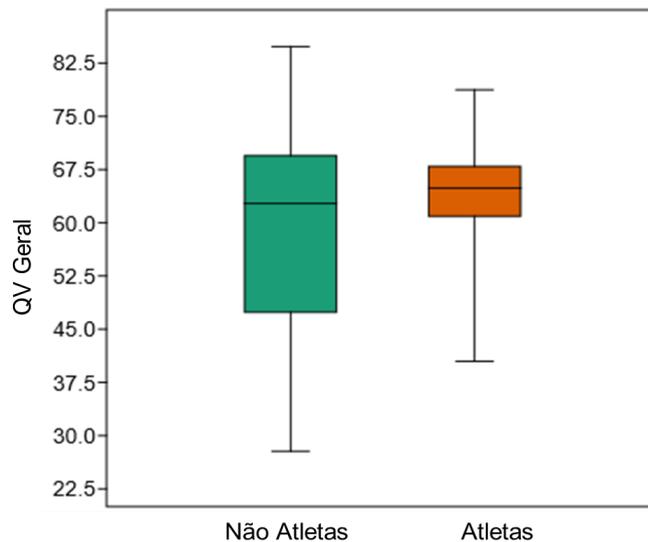


Gráfico 3 - Comparação da QV geral entre atletas e não atletas

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Não foi encontrada diferença entre os três níveis de AF para o quesito QV Físico ($\chi^2= 1.84$; $p=0.39$), QV Psicológico ($\chi^2= 1.543$; $p=0.4623$) e QV Social ($\chi^2= 3.447$; $p=0.1785$). A única diferença encontrada foi entre os três níveis de AF para o quesito QV Ambiental

($\chi^2=7.678$; $p=0.02152$), sendo que as diferenças foram entre o nível alto e o nível moderado ($U=147$; $p=0.0001$).

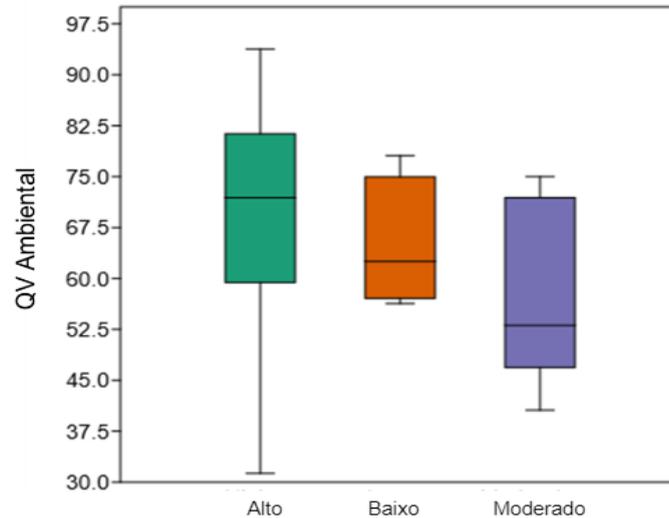


Gráfico 4 - Comparação da QV do domínio ambiental entre os três níveis de AF

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

A análise de KW demonstrou que não há diferença entre os três níveis de AF para o quesito QV geral ($\chi^2= 3.951$; $p=0.138$). Quando comparados os Mets com a QV geral pela análise de GLM também não foi encontrada relação ($t= -57,28$; $p=0. 07$).

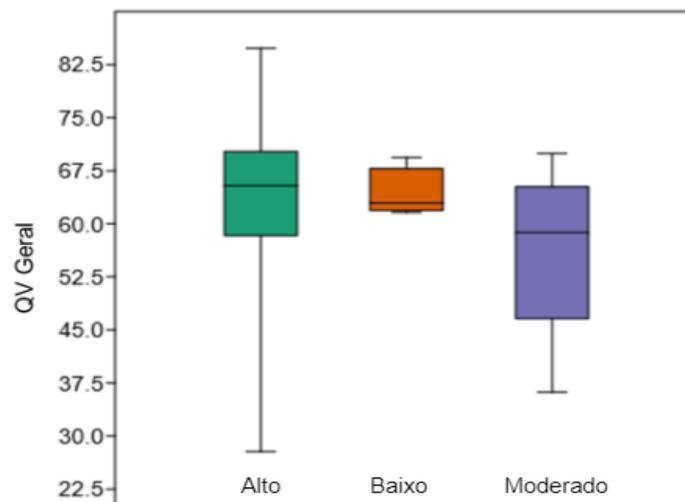


Gráfico 5 - Comparação da QV geral entre os três níveis de AF

Fonte: Elaborada pelo autor (2023).

Quando realizado a análise de GLM relacionando os METS com os domínios de QV, não foi encontrada relação entre os METS e QV Físico ($B= 47,30$; $p=0. 28$), Psicológico

($B=60,88$; $p=0,74$) e Ambiental ($B= 62,89$; $p=0,12$). Entretanto para o QV social, a relação foi significativa e positiva ($B= 58,07$; $p=0,04$), como mostra o gráfico abaixo:

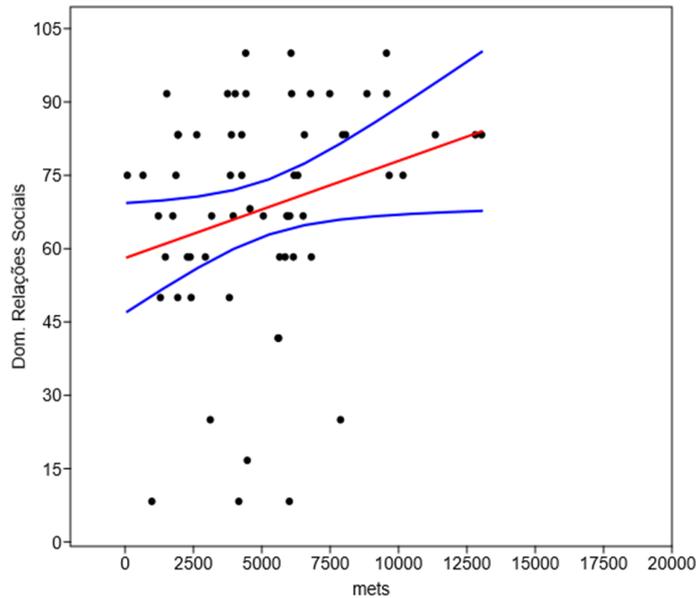


Gráfico 6 - Relação entre a QV de domínio relações sociais e os mets

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

DISCUSSÃO

Segundo Marques (2007, p. 150), o esporte é um fator, dentre vários que existem na sociedade contemporânea, que é capaz de melhorar a QV de seus praticantes e de quem se relaciona com ele. Uma pesquisa que reforça essa ideia é a de Guddal *et al.* (2019) que encontrou melhoras na autoestima e satisfação com a vida em adolescentes com idade entre 13 a 19 anos, fisicamente ativos e participantes de esportes coletivos. Além disso, um alto nível de AF foi associado a uma redução nas chances de sofrer angústia psicológica entre estudantes do ensino médio.

Pacífico *et al.* (2020) realizaram um estudo transversal no qual foi separado três grupos de jovens entre 15 a 18 anos em que um grupo praticava esporte no contraturno escolar, outro que realizava alguma prática de AF pelo menos duas vezes por semana, e o último que não se exercitava. Concluiu-se que a QV foi significativamente maior para o grupo que realizava prática esportiva em relação aos outros dois. Dessa forma, este estudo sugere que a prática esportiva seria ainda superior à prática de AF consideradas não esportivas.

Mendes-Netto *et al.* (2013) realizaram uma pesquisa com universitários com idade média de $21,6 \pm 3,2$ anos, correlacionando o nível de AF coletados através do IPAQ - versão curta com os níveis de QV coletados por intermédio do WHOQOL-bref. E encontraram que os estudantes universitários que estavam envolvidos em AF com maior frequência e intensidade apresentaram melhores escores na QV nos aspectos físicos e psicológicos. Outra pesquisa semelhante realizada por Cieslak *et al.* (2012) em universitários com idade média de $23,6 + 6,5$ encontrou fortes associações em ambos os sexos entre AF e todos os quatro domínios da QV e da QV geral.

O presente estudo encontrou diferenças entre as adolescentes atletas e não atletas para a comparação do nível de AF no domínio da QV relacionado ao ambiente, favorecendo as atletas, e também foi encontrado diferenças quando comparado os mets com o domínio da QV relacionado às relações sociais, favorecendo as escolares que possuíam mais mets, independente do grupo. Para Lazzari (2009) a prática de atividades esportivas pode ser uma maneira eficaz de incorporar princípios, regras e comportamentos na formação das crianças e adolescentes, contribuindo para melhorar sua integração na sociedade. Segundo a UNESCO (2008) oferecer a prática de atividades esportivas aos adolescentes não apenas promove a integração de jovens e comunidades, mas também fomenta a socialização e o fortalecimento da cidadania. Tanto o esporte individual quanto em grupo auxiliam no desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas, emocionais, relações interpessoais e integração social.

Este estudo, entretanto, não encontrou diferenças significativas entre os alunos que eram mais fisicamente ativos e os menos ativos para a QV de âmbito geral, nem quando comparado entre os três níveis de AF e nem quando quantificado a partir dos mets. Um trabalho que encontrou resultados semelhantes ao presente estudo é o de Zvirtes (2017), que também não encontrou diferença na QV geral entre adolescentes de 14 a 16 anos que participaram de projetos esportivos e os que não participaram. Uma das hipóteses para não se ter encontrado relações entre a QV geral e o nível de AF no presente estudo e no estudo de Zvirtes (2017) é possivelmente a idade da amostra, já que por recém terem saído da fase infantil para a adolescência, podem ainda não terem experimentado os malefícios do sedentarismo. Estes achados levam a crer que é possível que exista uma faixa etária em que se começa a se diferenciar os níveis de QV de pessoas com baixo nível de AF com o de indivíduos que possuem alto nível de AF, e esta faixa de idade, segundo os resultados do presente estudo aliado ao de Zvirtes (2017), é pelo menos acima dos 14 aos 18 anos. Entretanto, existem trabalhos como o de Azevedo *et al.* (2007), que através de um estudo transversal de base populacional realizado em Pelotas-RS, coletou informações de indivíduos

com idade entre 20 a 59 anos e concluiu que sujeitos que possuem maiores níveis de AF na adolescência tem maiores probabilidades de serem suficientemente ativos na vida adulta, sendo esse efeito ainda maior em indivíduos do sexo feminino. O que indica que mesmo os adolescentes que ainda não sentem os efeitos do sedentarismo devem procurar alguma modalidade que envolva AF para praticar visando o longo prazo.

CONCLUSÃO

Este estudo fornece evidências adicionais de que a prática esportiva sistematizada e níveis mais elevados de AF podem influenciar positivamente a QV de adolescentes do sexo feminino em áreas específicas, como o ambiente e as relações sociais.

Um resultado já esperado e que foi confirmado é de que as escolares atletas teriam maiores níveis de AF do que as escolares não atletas, entretanto, quando comparado a QV geral entre ambos os grupos não houve diferença significativa, indicando que não há benefícios em praticar esportes de forma sistematizada para a QV geral.

E ainda, quando comparado os níveis de AF e os mets com a QV geral, independente do grupo, também não se encontrou correlação positiva. Isso indica que a relação com a QV geral é mais complexa e pode ser influenciada por vários outros fatores.

Uma limitação do estudo é de que as escolares atletas estudam em uma escola particular de uma cidade maior no interior do Rio Grande do Sul e as escolares não atletas estudam em uma escola pública de uma cidade menor no interior do Rio Grande do Sul, o que pode ter influenciado, por exemplo, os resultados em relação ao domínio da QV relacionado ao meio ambiente, que favoreceu as escolares atletas. Por isso, futuramente, novas pesquisas devem ser feitas com amostras de uma mesma escola ou em situações socioeconômicas similares.

Portanto, compreender essas nuances é essencial para orientar estratégias de promoção da saúde e do bem-estar que sejam mais eficazes em diferentes estágios da vida, proporcionando uma visão mais completa de como a AF pode influenciar a QV.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Mario Renato; ARAÚJO, Cora Luiza; SILVA, Marcelo Cozzensa da; HALLAL, Pedro Curi. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 41, n. 1, p. 69-75, fev. 2007. Disponível em: Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. Acesso em: 10 ago. 2023.

BLOCH, Katia Vergetti; KLEIN, Carlos Henrique; SZKLO, Moyses; KUSCHNIR, Maria Cristina C.; ABREU, Gabriela de Azevedo; BARUFALDI, Laura Augusta; VEIGA, Gloria Valeria da; SCHAAN, Beatriz; SILVA, Thiago Luiz Nogueira da. ERICA: prevalências de hipertensão arterial e obesidade em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 50, p. 9, jun. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/YXksw4pXckz8ZwQmwWn6CyS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2023.

GUDDAL, Maren Hjelle; STENSLAND, Synne Oien; SMASTUEN, Milada Cvancarova; JOHNSEN, Marianne Bakke; ZWART, John-Anker; STORHEIM, Kjersti. Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. **BMJ Open**, [s.l.], v. 9, n. 9, 2019. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/9/9/e028555>. Acesso em: 10 set. 2023.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE – IPAQ. **Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)**. [s.l.], 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/>. Acesso em: 01 jun. 2023.

LOPES, Claudia S.; ABREU, Gabriela de Azevedo; SANTOS, Debora França dos; MENEZES, Paulo Rossi; CARVALHO, Kenia Mara Baiocchi de; CUNHA, Cristiane de Freitas; VASCONCELLOS, Mauricio Teixeira Leite de; BLOCH, Katia Vergetti; SZKLO, Moyses. ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, [s.l.], v. 50, p. 14, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/vwSmjXbN4pDggk8X7CTVdwC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2023.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica**. 2007. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/409825>. Acesso em: 29 maio 2023.

MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis Carlos; BRAGGION, Glaucia. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, [s.l.], v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931/1222>. Acesso em: 23 set. 2023.

MENDES-NETTO, Raquel Simões; SILVA, Camilla Santos da; COSTA, Dayanne; RAPOSO, Oscar Felipe Falcão. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 10, n. 34, 2013.

Disponível em:

https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1802/1344. Acesso em: 12 set. 2023.

PACÍFICO, Ana Beatriz; PERESSUTE, Anelize Gabriele; PIOLA, Thiago Silva; CAMARGO, Edina Maria de; CAMPOS, Wagner de. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar.

Cadernos Saúde Coletiva, [s.l.], v. 28, n. 4, p. 548–555, dez. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zrBKDXnBB3SzRzt83KLZLSC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 ago. 2023.

PADRÃO MB. **Avaliação da qualidade de vida de doadores vivos após o transplante renal utilizando os instrumentos SF - 36 e WHOQOL- bref. 2008**. Dissertação Mestrado. Faculdade de Ciências Médicas, São Paulo/SP. 2008.

PINHEIRO, Karen Amaral Tavares; HORTA, Bernardo Lessa; PINHEIRO, Ricardo Tavares; HORTA, Lúcia Lessa; TORRES, Nicole Gomes; SILVA, Ricardo Azevedo da. Common mental disorders in adolescents: a population based cross-sectional study. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s.l.], v. 29, p. 241–245, 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/QQVVRJw8fFdZSjdc7vtS5h/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 18 ago. 2023.

RIBEIRO, José Luis Pais. A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. *In*: CRUZ, José Pestana; JESUS, Saul Neves de; NUNES, Cristina. (Orgs.). **Bem-estar e Qualidade de Vida**. Alcochete: Textiverso, 2009. p. 31-49.

ROTHER, Rodrigo Lara; SILVA, Suélen da Silveira Machado. Percepção da qualidade de vida de atletas femininas de voleibol escolar em diferentes categorias. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 3, p. 216-221, jul./set. 2017. Disponível em:

<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/9145>. Acesso em: 20 out. 2023.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, [s.l.], v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/midias/biblio-1342074>. Acesso em: 20 out. 2023.

STRONG, William B.; MALINA, Robert M.; BLIMKIE, Cameron J. R.; DANIELS, Stephen R.; DISHMAN, Rodney K.; GUTIN, Bernard; HERGENROEDER, Albert C.; MUST, Aviva; NIXON, Patricia A.; PIVARNIK, James M.; ROWLAND, Thomas; TROST, Stewart; TRUDEAU, François. Evidence based physical activity for school-age youth. **The Journal of pediatrics**, [s.l.], v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15973308/>. Acesso em: 12 set. 2023.

WHOQOL GROUP. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). **Quality of Life Research**, [s.l.], v. 2, n. 2, p. 153-159, 1993. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00435734>. Acesso em: 29 set. 2023.

ZVIRTES, Tailline de Borba. **Qualidade de vida de escolares participantes e não participantes de programas esportivos da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Estrela/RS**. 2018. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/1850>. Acesso em: 26 maio 2023.

ANEXOS

ANEXO A - REVISTA DESTAQUES ACADÊMICOS: DIRETRIZES PARA AUTORES

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da publicação e à temática de cada edição.
2. Os artigos devem ter de 08 até 20 páginas (incluindo notas de rodapé, anexos e referências), digitadas em fonte Arial ou Times New Roman, tamanho 12, com espaço entre linhas de um e meio.
3. Os artigos devem respeitar a seguinte estrutura: a) título na língua do texto; b) nome(s) do(s) autor(es) com nota de rodapé informando referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo que ocupa); c) resumo na língua do texto; d) palavras-chave na língua do texto; e) introdução; f) desenvolvimento; g) conclusão; h) referências; i) apêndice(s) (se houver); j) anexo(s) (se houver).
4. Os originais devem ser submetidos em FORMATO EDITÁVEL (.doc, .odt...). Opcionalmente pode-se adicionar uma versão do trabalho em formato fechado (.pdf), na etapa Documentos suplementares. O tamanho máximo por arquivo é 10MB.
5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2018) e estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho. As notas de rodapé são utilizadas EXCLUSIVAMENTE para notas explicativas, devendo ser numeradas e inseridas na página em que estiverem alocadas.
6. Mais orientações podem ser obtidas no Manual da Univates para trabalhos acadêmicos, disponível em "<http://www.univates.br/editora-univates/publicacao/315>", essas orientações são baseadas, em sua maioria, nas normas ABNT.
7. Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica em espécie alguma de remuneração.
8. A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu conteúdo e originalidade, são responsabilidades exclusivas do(s) autor(es). O(s) autor(es), ao encaminharem os trabalhos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.
9. Confirme se toda a pesquisa atende às diretrizes éticas, incluindo a adesão aos requisitos legais do país do estudo.