

QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Rodrigo Lara Rother¹, Claudete Rempel²

Resumo: Introdução: A prática da atividade física (AF) por adolescentes e sua relação com a qualidade de vida (QV) é evidente, mas faltam referências sobre o quanto esta prática é insuficiente ou excessiva. Objetivo: Analisar as relações entre QV e AF de adolescentes em artigos publicados atualmente e disponíveis na EBSCO Métodos: Foi realizada uma revisão sistemática utilizando o agregador de bases de dados EBSCO. Resultados Foram selecionados oito artigos que atenderam aos critérios, todos internacionais, dos anos de 2013 e 2014, que tiveram seus conteúdos categorizados. A AF teve relação direta e positiva com a saúde e a QV em todos seus domínios. Conclusões: As ações destinadas à promoção da QV devem considerar AF contínua, na escola em parceria com associações da comunidade, com profissionais e apoio da família para terem maior probabilidade de sucesso.

Descritores: Qualidade de Vida. Atividade Física. Saúde. Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Fazer com que adolescentes pratiquem atividade física (AF) tem sido um dos desafios da área da saúde, mesmo sabendo dos benefícios que esta atividade proporciona a vários aspectos da vida. Mas quando se obtêm sucesso ao integrá-los em um programa de AF, as particularidades inerentes à idade, à maturação, as características individuais merecem cuidados ao escolher o tipo de prática que se realizará. A falta de sistematização do que é proposto como carga de treinamento para adolescentes abre precedentes não só para o uso de cargas e complexidade insuficiente para um desenvolvimento adequado, como também para o supertreinamento, que pelo seu excesso pode causar alguns problemas irreversíveis a saúde do adolescente ativo (ALVES; COSTA;

1 Educador Físico. Mestre e Doutorando em Ambiente e Desenvolvimento.

2 Doutora em Ecologia. Professora dos Programas de Pós-Graduação em Ambiente e Desenvolvimento e em Sistemas Ambientais Sustentáveis.

SAMULSKI, 2006; BECKER Jr., 2002; GUERRERO; LOPEZ, 2003; ROTHER; REMPEL, 2016). Mesmo que a utilização de altas cargas de treinamento promova um incremento no desempenho motor, uma melhora da aptidão física e do funcionamento do organismo de uma maneira geral, nem sempre essa melhora equivale ao que é o melhor para a saúde ou para a qualidade de vida (QV) do praticante. Muitas vezes são superados os limites físicos e psicológicos, ocasionando lesões, pressão psicológica, aceleração na recuperação física entre outras nocividades (BARBANTI, 2000; SILVA; VITAL; MELLO, 2016). Na literatura encontram-se, sobre o esporte, afirmações indicando que nem sempre o melhor resultado está ligado a melhor saúde e QV (WEINBERG; GOULD, 2001; AMBLARD; CRUZ, 2015).

Ainda assim, estudos apresentaram resultados com 85% de prevalência superior de QV em pessoas ativas sobre sedentários (INTERDONATO; GREGUOL, 2010). Mais especificamente ligados ao esporte, outro estudo aponta para resultados onde adolescentes percebem relação da prática esportiva com uma melhora na sua QV (GÁSPARI; SCHEARTZ, 2001). Em atletas juvenis de diversas modalidades foram encontrados altos níveis de QV (CIELAK et al., 2008). Correia, Tomazoni e Salve (2011) encontraram altos índices de QV em atletas de voleibol de alto rendimento, contrariando os argumentos que a carga de treinamento elevada e o estresse competitivo pudessem atribuir menores índices para estes atletas.

Já Teles e Salve (2004) concluíram, em seus estudos sobre tênis, que quando são adotados métodos de treinamento adequados, ocorre promoção da saúde e melhora da QV do praticante. Isso interfere diretamente na atuação dos profissionais que trabalham com AF e esportes voltados aos adolescentes. Os mesmos devem promover a QV controlando a carga de treino e competições de forma adequada, proporcionando prevenção de lesões, recuperação de grandes esforços e oferecendo uma estrutura e condições ótimas para o seu desenvolvimento.

Desta forma, considerando as relações apresentadas entre QV e AF praticada por adolescentes, o objetivo do presente estudo é analisar o conteúdo das publicações realizadas na área que estudam as relações sobre estas duas importantes variáveis.

MÉTODOS

Para buscar referências sobre as relações entre QV e AF de adolescentes, realizou-se uma revisão sistemática, levantando artigos completos existentes no agregador de bases de dados EBSCO e que atendem aos seguintes critérios de inclusão: publicados em revistas acadêmicas, entre o período de 2012 e 2015 e que relacionam QV e AF de adolescentes. Esta pesquisa foi na modalidade “avançada”, utilizando-se os termos: “quality of life” AND “physical activity” AND “adolescents”. Com esta busca, foram encontrados 34 artigos, todos

datados de 2013 e 2014. Possíveis publicações fora do período estipulado não foram consideradas.

Estas 34 produções tiveram seus resumos lidos e foram descartadas as que não tratavam diretamente do tema proposto. Desta forma, foram excluídos os que abordavam os efeitos de tratamentos com uso de equipamentos médicos, softwares, medicamentos ou vacinas; usavam como população ou amostra pessoas com doenças crônico-degenerativas, câncer, hemofilia, obesidade crônica ou mórbida, doença celíaca, problemas cerebrais provenientes de doenças ou acidentes, deficiência de hormônio de crescimento, deficiência física e adultos; além disso, foram descartados também artigos de opinião e discussões sobre ética em pesquisa.

Após avaliação e aplicação dos critérios de exclusão citados, foram selecionados oito artigos para fazerem parte deste estudo. A análise das produções foi realizada, inicialmente, por meio de leitura e construção do quadro sinóptico no qual foram descritas as seguintes variáveis: número, ano, autor, título, revista, desenho, resultados e conclusões. De posse destes dados, foi realizada posteriormente a análise de conteúdo por categorização (MINAYO, 2010). Os oito artigos selecionados, que cumpriram com os critérios de inclusão estipulados, foram lidos, interpretados e discutidos. A partir da análise realizada foram percebidas três categorias de agrupamento das informações, como pode ser observado a seguir.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta o quadro sinóptico realizado originalmente, com as características destas produções. Os artigos apresentados na Tabela 1, não são brasileiros, sendo um único da América do Sul. A temática investigada pode ser considerada atual, pois todos os estudos selecionados são recentes. Somente foram encontrados artigos publicados em 2013 (1) e 2014 (7). Ao analisar o conteúdo das publicações, foram identificadas três categorias temáticas: “Aspectos que interferem na QV e suas dimensões de análise”; “AF relacionada à Saúde e QV”; e “Ações para promoção da QV de adolescentes”.

Tabela 1 – Apresentação e caracterização dos artigos selecionados da EBSCO que apresentam a relação entre Qualidade de Vida e Atividade Física de adolescentes

Nº	Ano	Autores	Título	Desenho	Revista
I	2014	Alberto Grao-Cruces, Alberto Nuviala, Antonio Fernández-Martínez and José A. Pérez-Turpin	Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and mediterranean diet in adolescents	O objetivo deste estudo é analisar a associação de auto conceito físico com o nível de AF, a intenção de ser fisicamente ativo, satisfação com a vida e aderência à dieta mediterrânea em adolescentes após a conclusão do ensino secundário (na Espanha tipicamente a idade de 16 anos). Participaram 1808 adolescentes espanhóis que foram investigados sobre seu auto-conceito físico, AF, intenção de ser fisicamente ativo, satisfação com a vida e adesão a dieta mediterrânea.	Kinesiology
II	2014	Edwards Joany Ossa Gonzales, Elkin Fernando Arango Vélez, Claudia Maria Velásquez Rodriguez, Angélica Maria Muñoz Contreras, Alejandro Estrada Restrepo, Gabriel Bedoya Berrío, Fredy Alonso Patiño Villada, Gloria Maria Agudelo Ochoa	Calidad de vida relacionada com la salud em um grupo de adolescentes de Medellín (Colombia): asociación com aspectos sociodemográficos, exceso de peso u obesidade y actividad física	O objetivo do estudo foi descrever a QV relacionada com a saúde (QVRS) e sua associação com aspectos sociodemográficos, o excesso de peso ou obesidade e AF num grupo de adolescentes da cidade de Medellín/Colômbia. Foram avaliados 399 e aplicaram-se os instrumentos: questionário sociodemográfico (grau de estudo dos pais), antropometria, 3DPAR (para AF e seu vigor) e KIDS-CREEN-27 (para QVRS).	Revista Colombiana de Psicología
III	2014	Meghan M Casey, Jack T Harvey, Amanda Telford, Rochelle M Eime, Amanda Mooney, Warren R Payne	Effectiveness of a school-community linked program on physical activity levels and health-related quality of life for adolescent girls	Este estudo avaliou a eficácia de um programa escola-comunidade relacionado a saúde e QV e AF de meninas adolescentes que vivem em ambientes rurais / socioeconomicamente baixos da Austrália. Oito escolas pertencentes a comunidades que comportam clubes desportivos e de lazer receberam intervenções durante o ano letivo de 2011. Estudantes do sexo feminino do 7º-9º anos participaram em duas sessões de AF - uma unidade de esporte (futebol ou tênis) e uma unidade de recreio (lazer e recreação). Estes foram incorporados a educação física curricular (EFC) e ligado a oportunidades de AF fora da escola. Os alunos foram entrevistados no início e no final do estudo. Foram utilizados instrumentos WHOQOL, questionários AF (MVPA e PDPAR-24) e variáveis (prazer, obstáculos, família / amigos), Escala Competência Atlética de Harter e IMC.	BMC Public Health

Nº	Ano	Autores	Título	Desenho	Revista
IV	2014	Ursina Meyer, Christian Schindler, Lukas Zahner, Dominique Ernst, Helge Hebestreit, Willem van Mechelen, Hans-Peter Brunner-La Rocca, Nicole Probst-Hensch, Jardena J. Puder, Susi Kriemler	Long-term effect of a school based physical activity programa (KISS) on fitness and adiposity in children: a cluster-randomized controlled trial	O objetivo deste estudo foi avaliar o yrfollow-3, um programa de atividade física nas escolas com mais de nove meses de duração, a partir dos efeitos sobre a gordura corporal, condicionamento aeróbico e AF. Participaram 28 turmas de 15 escolas de ensino fundamental na Suíça, agrupadas em intervenção (16 classes de 9 escolas, n = 297 crianças) e controle (12 turmas de seis escolas, n = 205 crianças). Três anos após o final do programa de atividade física de nove meses, incluindo a educação física diária (ou seja, duas aulas adicionais por semana em cima de três aulas regulares). Foram avaliados a gordura corporal (soma de quatro dobras cutâneas), aptidão aeróbica (teste de shuttle run), atividade física (acelerômetro) e QV (Questionário de Saúde da Criança).	PlosOne
V	2014	Fei Xu, Gang Chen, Katherine Stevens, Hai Rong Zhou, Sheng Xiang Qi, Zhi Yong Wang, Xin Hong, Xu Peng Chen, Hua Feng Yang, Chen Chen Wang, Julie Ratcliffe	Measuring and valuing health – related quality of life among children and adolescents in Mainland China – a pilot study	A Child Health Utility 9D (CHU9D), é um instrumento de avaliação em QV validado para uso para jovens do Reino Unido e da Austrália. Os principais objetivos deste estudo foram analisar a viabilidade de uma versão chinesa do CHU9D, avaliar a QVRS e investigar a associação de atividade física, horas de lição de casa, duração do sono, estado de saúde auto relatado e características sócio demográficas com a QVRS em crianças e adolescentes em Mainland China. Participaram 815 adolescentes chineses que preencheram o CHU9D-CHN e um questionário informando sua atividade física, lição de casa, duração do sono, estado de saúde e características sócio-demográficas.	PlosOne
VI	2014	Laura Nicholls, Andrew J Lewis, Solveig Petersen, Boyd Swinburn, Marj Moodie, Lynne Millar	Parental encouragement of healthy behaviors: adolescent	O objetivo deste estudo foi examinar o efeito de moderação de encorajamento parental de comportamentos saudáveis sobre a relação entre o status do peso do adolescente e relacionada à saúde e a QV. A amostra foi composta por 3.040 adolescentes participantes do projeto It Your Move, na Austrália. O Inventário Pediátrico para QV (PedsQL) foi utilizado para medir a QVRS, e incentivo dos pais foi obtido a partir de entrevistas. O IMC foi calculado de acordo com os padrões da Organização Mundial de Saúde a partir de peso e altura medidos. Foram consideradas nas análises a idade, sexo, nível de atividade física, nutrição e escolaridade.	BMC Public Health

Nº	Ano	Autores	Título	Desenho	Revista
VII	2013	Z. Taghizadeh, M.Shirmohammadia A. Feizi; M. Arbabi	The effect cognitive behavioural psycho-education on premenstrual syndrome and related syntoms	O objetivo foi de determinar a eficácia de um pacote psico-educativo sobre a síndrome pré-menstrual (SPM) e sintomas relacionados. Em um ensaio clínico randomizado, 123 meninas adolescentes (17-19 anos de idade) com SPM foram randomizados para intervenção psico-educacional (62 controle e 61 intervenção). Os participantes preencheram um questionário sócio demográfico, escala diária recordatória de síndrome pré-menstrual e o Symptom Checklist-Revised 90 (SCL-90-R). As intervenções foram palestras educativas sobre controle dos sintomas, alimentação saudável e exercícios de relaxamento.	Journal of Psycguatruc and Mental Health nursing
VIII	2014	Kirsti Riiser, Knut Løndal, Yngvar Ommundsen, Milada Cvancarova Smaastuen, Nina Misvær, Sølvi Helseth	The Outcomes of a 12-Week Internet Intervention Aimed at Improving Fitness and Health-Related Quality of Life in Overweight Adolescents: The Young & Active Controlled Trial	O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de curto prazo de uma intervenção de 12 semanas de um programa de internet destinado a aumentar a aptidão cardiorrespiratória e QVRS entre adolescentes noruegueses com excesso de peso e obesidade. Os participantes (13-15 anos) foram escolhidos aleatoriamente e divididos em grupos de intervenção e controle. O grupo de intervenção recebeu 12 semanas de acesso a um programa on-line fornecendo aconselhamento sobre atividade física com base nos princípios da Teoria da Autodeterminação e Entrevista Motivacional, além de acompanhamento pelas enfermeiras da escola. A aptidão cardiorrespiratória foi determinada usando um teste shuttle run. A QV (versão norueguesa do KIDSCREEN), tempo de atividades de lazer, imagem corporal, motivação para a atividade física e exercício, foram avaliados por questionários. Índice de massa corporal ajustada por idade e sexo (IMC) foi calculado com base nas medições de peso e altura. Foram comparadas as diferenças pré e pós intervenção entre os grupos.	PlosOne

Fonte: Dados da Pesquisa (2016).

Categorias temáticas que emergiram a partir da análise dos artigos

1. Aspectos que interferem na QV e suas dimensões de análise

Considerando os possíveis aspectos que interferem diretamente nos níveis de QV, os estudos aqui analisados apresentam uma extensa lista que confirma a complexidade do tema.

No artigo I, foram encontrados como resultados que o autoconceito físico percebido, o nível de AF praticado, a intenção de ser fisicamente ativo, o gênero, a satisfação com a vida e a aderência a uma dieta equilibrada são importantes para se obter altos níveis de QV (GRAO-CRUCES et al., 2014). Além destes, nos outros artigos foram citados um somatório de fatores, como o nível de escolaridade dos pais, perfil social-econômico-demográfico, o Índice de Massa Corporal – IMC, excesso de peso ou estado de obesidade dos adolescentes (GONZALES et al., 2014), aumento das horas disponibilizadas para o sono e diminuição das destinadas para os estudos em casa (XU et al., 2014), o apoio dos pais para uma vida ativa (NICHOLLS et al., 2014), o autocontrole emocional (TAGHIZADEH et al., 2013) e a organização do tempo para incorporação de hábitos saudáveis (RIISER et al., 2014) como determinantes do nível de QV de adolescentes.

Esta lista de aspectos está em concordância com os estudos da Organização Mundial da Saúde - OMS, que utiliza dimensões para análise da QV em seus instrumentos de avaliação. No questionário abreviado de autopercepção de QV, por exemplo, no WHOQOL-bref, são utilizadas dimensões físicas, sociais, psicológicas e ambientais, onde os fatores apresentados acima podem ser enquadrados.

2. Atividade Física (AF) relacionada à Saúde e QV

Dentre todos os aspectos citados acima como intervenientes nos níveis de QV, a AF foi ressaltada como fundamental nos oito artigos selecionados para este estudo. Além de interferir positivamente numa melhor QV, a AF é associada a outros benefícios para a saúde e na formação dos adolescentes investigados.

Foi encontrada, pela pesquisa do artigo I da tabela, correlação positiva significativa entre ser fisicamente ativo e ter um melhor autoconceito físico, maior IMC e adoção de uma dieta saudável em adolescentes espanhóis (GRAO-CRUCES et al., 2014). Em outra avaliação sobre a QV de adolescentes colombianos foi percebido que as maiores pontuações em todos os domínios foram daqueles que apresentaram maior pontuação nos níveis de AF (GONZALES et al., 2014). Da mesma forma Xu et al. (2014) encontraram médias maiores de QV em escolares chineses ativos quando comparados com não ativos.

O estudo IV encontrou aumento nos níveis de QV em longo prazo a partir da melhora do condicionamento aeróbico e da diminuição do percentual de gordura, benefícios estes advindos da prática sistemática de atividade física (CASEY et al., 2014). No artigo VI os pesquisadores encontraram relação entre aumento de peso e diminuição na QV, em todos seus domínios, para adolescentes australianos (NICHOLLS et al., 2014). Já a simples motivação e incentivo para que jovens noruegueses adquirissem o hábito de praticar atividade física foi associada a efeitos benéficos no sistema cardiorrespiratório, na imagem corporal e na QV. Além desses últimos, em adolescentes iranianas também foi percebido melhor controle sobre os incômodos efeitos da Síndrome Pré-Menstrual (TAGHIZADEH et al., 2013; RIISER et al., 2014).

Notadamente, a AF extrapola a simples dimensão física da QV, relacionando-se, interferindo e transformando diretamente os domínios sociais, psicológicos e ambientais. Esta importância evidente e os efeitos benéficos percebidos em diversas áreas podem servir de parâmetro para a elaboração de ações que visem à promoção da QV de adolescentes, utilizando a AF como ponto central e peça chave destas ações.

3. Ações para promoção da QV de adolescentes

A importância da promoção da QV pode ser percebida quando verificado que dos oito artigos analisados cinco tratam de intervenções que buscam esse objetivo. Mesmo sabendo que a AF é um ponto central nestas ações, evidencia-se que para potencializar os benefícios esperados, algumas considerações devem ser adotadas.

Meyer et al. (2014) avaliaram uma ação que tornou diárias as aulas de Educação Física Escolar – EFE – em 15 escolas da Suíça. Os alunos foram divididos em grupos controle, composto pelos que tinham três aulas semanais, e grupo experimental, com aqueles que tinham cinco aulas semanais. A ação proporcionou melhora no condicionamento aeróbico, diminuição da gordura corporal, escore favorável para prevenção de riscos cardiovasculares e melhora na QV do grupo experimental sobre o controle. Após um ano do final do programa, embora os níveis de QV tenham se mantido crescendo, os outros benefícios se perderam. Os autores concluíram ser necessária uma intervenção contínua para manter os efeitos benéficos que foram alcançados para a saúde global.

Casey et al. (2014) também avaliaram um programa de AF em EFE, porém este vinculava as aulas com atividades realizadas em clubes esportivos da comunidade. Os participantes foram divididos em grupo controle, que realizava AF somente na escola, e grupo experimental, que realizava AF na escola e em clubes. Os autores relatam que as intervenções trouxeram melhora na QV dos participantes e mais uma gama de benefícios intra e interpessoais não mensuráveis quantitativamente. Além disso, concluíram que ações que

envolvem a família, escola e a comunidade tem propensão a serem mais eficazes.

Os três últimos estudos, de Nicholls et al. (2014), Taghizadeh et al. (2013) e Riiser et al. (2014), foram experimentadas ações indiretas quanto a AF, ou seja, ações que estimularam a realização de AF. Nestes, foram analisados efeitos motivacionais, de apoio e educativos sobre a QV. No de Nicholls et al. (2014), foi avaliado o efeito do encorajamento dos pais para hábitos saudáveis dos seus filhos, encontrando associação positiva. Os autores reconhecem que mais pesquisas são necessárias para validar o efeito significativo desta interação, mas que os resultados sugerem que o incentivo dos pais é um fator importante no bem-estar do adolescente e devem ser considerados no desenvolvimento de prevenção e intervenções clínicas para a obesidade.

No estudo de Taghizadeh et al. (2013), foi avaliado um programa educacional para adolescentes que sofrem de Síndrome Pré-Menstrual, composto por palestras educativas diversas que incluíam exercícios de relaxamento. Os autores encontraram resultados positivos quanto aos sintomas e a QV das adolescentes e concluíram que as escolas são locais adequados para aconselhamento e educação sobre mudança no estilo de vida, na AF e na dieta, os quais podem aliviar a referida síndrome.

Já no de Riiser et al. (2014), avaliaram um programa on-line de 12 semanas de informação e conscientização sobre AF e saúde para adolescentes que estavam acima do peso. A intervenção resultou em uma melhora pequena nos índices cardiorrespiratórios e moderada na QV e na imagem corporal. Os autores constataram que os adolescentes que não concluíram o programa alegaram falta de tempo para realizarem AF e que os que concluíram escolheram atividades com baixo nível de exigência, o que desfavoreceu a obtenção de maiores benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A AF está positiva e diretamente relacionada com a QV de adolescentes, embora a quantidade e cargas a serem realizadas não estejam referenciadas precisamente nos estudos encontrados. A literatura, pelo menos a que está disponível na base de dados EBSCO, carece de mais investigações sobre adolescentes atletas, que praticam sistematicamente AF e esportes com alto nível de exigência. Da mesma forma, estudos que retratem este contexto na realidade brasileira são limitados, já que todos os artigos selecionados são internacionais.

Ainda assim, considerando as informações aqui apresentadas, a AF parece ser fator determinante no nível de todas as dimensões da QV de adolescentes. Ações destinadas a sua promoção tem maiores possibilidades de sucesso quando forem realizadas na escola, em conjunto com entidades e associações da comunidade, que tenham ações educativas, contínuas e

longitudinais, com supervisão presencial de profissionais e apoiadas pelos familiares dos adolescentes envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. N.; COSTA, L. O. P.; SAMULSKI, D. M. Monitoramento e prevenção de super-treinamento em atletas. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 5, p.291-96, 2006.

AMBLARD, I.; CRUZ, F. L. Sentidos de Vitória/Derrota para os pais segundo atletas do alto rendimento. **Psicol. cienc. prof.**, v. 35, n. 3, p. 643-658, 2015.

BARBANTI, V. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

BECKER JR., B. **Psicologia Aplicada ao Treinador Esportivo**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2002.

CASEY, M. M.; HARVEY, J. T.; TELFORD, A.; EIME, R. M.; MOONEY, A.; PAYNE, W.R. Effectiveness of a school-community linked program on physical activity levels and health-related quality of life for adolescent girls. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p.1722-1750, 2014.

CIESLAK, F.; LEVANDOSKI, G.; QUADROS, T. M. B.; SANTOS, T. K.; JUNIOR, G. B. V.; LEITE, N. Relação da qualidade de vida com parâmetros antropométricos em atletas juvenis do município de Ponta Grossa-PR. **R. da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 2, p. 225-232, 2008.

CORREIA, R.; TOMAZONI, F. Qualidade de vida de atletas de alto rendimento: uma análise do perfil das jogadoras de voleibol dos principais clubes universitários brasileiros. In: Congresso interno de Iniciação Científica; Campinas, Brasil, 19. **Anais...** Unicamp: Faculdade de Educação Física/Departamento de Ciências do Esporte, 2011.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Rev. Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Rev. Motriz**, v. 7, n. 2, p. 107-113, 2001.

GONZALES, E. J. O.; VÉLEZ, E. F. A.; RODRIGUEZ, C. M. V.; CONTRERAS, A. M. M.; RESTREPO, A. E.; BERRÍO, G. B.; VILLADA, F. A. P.; OCHOA, G. M. A. Calidad de Vida Relacionada con la Salud en Un Grupo de Adolescentes de Medellín (Colombia): Asociación con Aspectos Sociodemográficos, Exceso de Peso u Obesidad y Actividad Física. **Revista Colombiana de Psicología**, v. 23, n. 2, p. 255-267, 2014.

GRAO-CRUCES, A.; NUVIALA, A.; FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A.; PÉREZ-TURPIN, J. A. Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and mediterranean diet in adolescents. **Kinesiology**, v. 46, n. 1, p. 3-11, 2014.

GUERRERO, J. T.; LÓPEZ, M. B. Evolución morfológica de um grupo de jogadores de voleibol de elite desde su detección hasta la alta competición: estudio comparativo con otros grupos de élite nacional e internacional. In: MESQUITA, I.; MOUTINHO, C.; FARIA, R. **Investigação em voleibol: estudos ibéricos**. Porto: Saúde e Sá, 2003. p. 193.

INTERDONATO, G.; GREGUOL, M. Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.

MEYER, U.; SCHINDLER, C.; ZAHNER, L.; ERNST, D.; HEBESTREIT, H.; VAN MECHELEN, W.; PUDER, J. J. Long-Term Effect of a School-Based Physical Activity Program (KISS) on Fitness and Adiposity in Children: A Cluster-Randomized Controlled Trial. **PLoS ONE**, v. 9, n. 2, p. 1-10, 2014.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa qualitativa em saúde**. 8.ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

NICHOLLS, L.; LEWIS, A. J.; PETERSEN, S.; SWINBURN, B.; MOODIE, M.; MILLAR, L. Parental encouragement of healthy behaviors: adolescent weight status and health-related quality of life. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p.1-18, 2014.

RIISER, K.; LØNDAL, K.; OMMUNDSEN, Y.; SMASTUEN, M. C.; MISVÆR, N.; HELSETH, S. The Outcomes of a 12-Week Internet Intervention Aimed at Improving Fitness and Health-Related Quality of Life in Overweight Adolescents: The Young & Active Controlled Trial. **PLoS ONE**, v. 9, n. 12, p. 1-21, 2014.

ROTHER, R. L.; REMPEL, C. Voleibol, treinamento e qualidade de vida de jovens atletas: reflexões teóricas. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 21, n. 216, p. eletronic, 2016.

SILVA, A.; VITAL, R.; MELLO, M. T. Atuação da fisioterapia no esporte paraolímpico. **Rev Bras Med Esporte**, v. 22, n. 2, p. 157-61, 2016.

TAGHIZADEH, Z.; SHIRMOHAMMADIA, M.; FEIZI, A.; ARBABI, M. The effect of cognitive behavioural psycho-education on premenstrual syndrome and related symptoms. **Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing**, v. 20, n. 8, p. 705-713, 2013.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

XU, F.; CHEN, G.; STEVENS, K.; ZHOU, H. R.; QI, S. X.; WANG, Z. Y.; HONG, X.; CHEN, X.P.; YANG, H.F.; WANG, C.C.; RATCLIFFE, J. Measuring and Valuing Health-Related Quality of Life among Children and Adolescents in Mainland China – A Pilot Study. **PLoS ONE**, v. 9, n. 2, p. e89222, 2014.