

APTIDÃO FÍSICA E ADOLESCÊNCIA: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE JOVENS ESCOLARES**PHYSICAL FITNESS AND ADOLESCENCE: IMPLICATIONS FOR THE HEALTH, QUALITY OF LIFE, AND WELL-BEING OF SCHOOL-AGED YOUTH** <https://doi.org/10.63330/aurumpub.012-005>**Fabiana Barbosa Dantas**

Graduada em Educação Física – UESPI/ Picos-PI

E-mail: fabianabarbosad@aluno.uespi.br**José Carlos dos Santos Silva**

Mestrando em Educação Física – UNIVASF/ Petrolina-PE

E-mail: carlosdpissarra@gmail.com**Raul Oliveira Guimarães**

Graduando em Educação Física – UESPI/ Picos-PI

E-mail: roliveiraguimraes@aluno.uespi.br**Vanessa de Sá e Sousa**

Graduada em Educação Física – UESPI/ Picos-PI

E-mail: vdesaesousa@aluno.uespi.br**Anderson dos Santos Oliveira**

Mestre em Educação Física – UNIVASF/ Petrolina-PE

E-mail: profanderson@frn.uespi.br**Patrícia Ribeiro Vicente**

Doutoranda em Saúde Coletiva – UNIFOR/ Fortaleza-CE

E-mail: patriciaribeiro@pcs.uespi.br**Marina Gonçalves Leal**

Mestranda em Educação Física – UNIVASF/ Petrolina-PE

E-mail: marygleal0606@gmail.com**Ayla de Jesus Moura**

Mestra em Educação Física – UNIVASF/ Petrolina-PE

E-mail: profa.ayla@gmail.com**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo refletir sobre a importância da aptidão física na saúde e qualidade de vida dos adolescentes, assim como os impactos decorrentes da sua ausência. Através de uma revisão narrativa de literatura, analisaram-se produções científicas que abordam os conceitos de aptidão física e suas implicações durante a adolescência, período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Os resultados evidenciam que níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde contribuem significativamente para a prevenção de doenças crônicas, melhoria da saúde mental e manutenção do bem-estar. Por outro lado, a baixa aptidão física, frequentemente associada ao sedentarismo, mostra-se como um



fator de risco para o surgimento precoce de problemas físicos e psicológicos. Dessa forma, torna-se essencial incentivar a prática regular de atividades físicas desde a juventude, como estratégia de promoção da saúde pública e formação de hábitos saudáveis a longo prazo. Conclui-se que manter níveis adequados de aptidão física, especialmente os componentes relacionados à saúde, pode contribuir para uma rotina mais equilibrada e para a prevenção de problemas que, muitas vezes, começam a se manifestar ainda na adolescência.

Palavras-chave: Aptidão física; Saúde do adolescente; Sedentarismo.

ABSTRACT

This study aimed to reflect on the importance of physical fitness in the health and quality of life of adolescents, as well as the impacts resulting from its absence. Through a narrative literature review, scientific publications addressing the concepts of physical fitness and its implications during adolescence, a period marked by intense physical, emotional, and social changes, were analyzed. The results show that adequate levels of health-related physical fitness contribute significantly to the prevention of chronic diseases, improvement of mental health, and maintenance of well-being. On the other hand, low physical fitness, often associated with a sedentary lifestyle, is a risk factor for the early onset of physical and psychological problems. Therefore, it is essential to encourage regular physical activity from a young age as a strategy for promoting public health and forming long-term healthy habits. It can be concluded that maintaining adequate levels of physical fitness, especially the components related to health, can contribute to a more balanced routine and to the prevention of problems that often begin to manifest themselves in adolescence.

Keywords: Physical fitness; Adolescent health; Sedentary lifestyle.



1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações fisiológicas, psicológicas e sociais que influenciam significativamente o estilo de vida e os comportamentos relacionados à saúde. Nesse contexto, a aptidão física se apresenta como um indicador fundamental do estado de saúde geral, representando a capacidade de realizar atividades físicas com vigor, sem fadiga excessiva e com recuperação eficiente (Araújo; Araújo, 2000).

Ao longo das últimas décadas, a aptidão física tem sido discutida sob duas principais abordagens: a aptidão física relacionada ao desempenho motor (AFDM) e a aptidão física relacionada à saúde (AFRS). Enquanto a AFDM se refere ao rendimento em tarefas motoras específicas, como agilidade, velocidade e força, a AFRS está vinculada à capacidade funcional necessária para as atividades cotidianas, à prevenção de doenças e à promoção da qualidade de vida (Nahas, 2001). Com base em aspectos morfológicos, funcionais, motores e comportamentais, a AFRS é diretamente influenciada pelo nível de atividade física habitual e por fatores ambientais, superando, muitas vezes, o determinismo genético (Glaner, 2003; Guedes, 2007).

A literatura evidencia que componentes como composição corporal, força/resistência muscular, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória são fundamentais na avaliação da aptidão física, especialmente durante a adolescência, uma fase vulnerável e ao mesmo tempo propícia à aquisição de hábitos saudáveis. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) alerta para o aumento dos níveis de sedentarismo, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e educativas voltadas a esse público.

Estudos apontam que padrões inadequados de aptidão física adquiridos na infância tendem a persistir na vida adulta, elevando o risco de comprometimentos à saúde física e mental (Donovan *et al.*, 2010; Morrow *et al.*, 2013). No Brasil, investigações como as realizadas com base no Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) confirmam baixos índices de aptidão física em escolares de diferentes faixas etárias, com destaque para a população feminina (Luguetti; Ré; Bohme, 2010).

Nessa perspectiva, pesquisas sobre o nível de aptidão física de escolares são relevantes para a saúde pública e oferecem suporte na elaboração de programas para o treinamento em diversas modalidades esportivas, adaptados às diferentes faixas etárias dos estudantes (Ferreira, 2001). Diante desse cenário, torna-se relevante aprofundar a discussão sobre a relação entre aptidão física, saúde e bem-estar na adolescência, considerando os impactos da inatividade física e a importância de intervenções escolares e comunitárias, assim, este estudo tem como objetivo refletir sobre estudos que abordam a relação entre a aptidão física e a saúde de adolescentes, por meio de uma revisão narrativa da literatura.



2 METODOLOGIA

O presente estudo, trata-se de uma revisão narrativa de literatura, conduzida com o objetivo de refletir sobre estudos que abordam a relação entre a aptidão física e a saúde de adolescentes. Conforme Rother (2007), a revisão narrativa não segue critérios sistemáticos de busca ou seleção de dados, permitindo uma análise mais ampla e interpretativa do tema proposto, com foco na construção argumentativa do autor a partir das evidências encontradas.

A seleção de materiais foi feita a partir de fontes bibliográficas nacionais e internacionais publicadas em livros, artigos científicos e documentos institucionais, dentre os meses de março e julho de 2024. A apresentação dos achados foi organizada em tópicos temáticos que possibilitam uma abordagem coerente da discussão, são eles: (1) Aptidão física e adolescência; (2) Importância da aptidão física na saúde e na qualidade de vida dos adolescentes; e (3) Impactos da falta de aptidão física na saúde e no bem-estar.

3 APTIDÃO FÍSICA E ADOLESCÊNCIA

No Brasil, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (1990), considera-se criança a pessoa com até doze anos incompletos, enquanto aquela entre doze e dezoito anos é classificada como adolescente. Já segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1986), a adolescência corresponde ao período entre 10 e 19 anos de idade, sendo considerada infância a fase anterior aos 10 anos.

A adolescência representa, portanto, um período de transformações significativas na vida humana, marcado por mudanças físicas, mentais e sociais. A forma como essa etapa é percebida e tratada varia de acordo com a cultura de cada sociedade. De todo modo, caracteriza-se como uma fase de desenvolvimento e transição entre a infância e a vida adulta. Para Eisenstein (2005), esse período tem início com as alterações corporais decorrentes da puberdade e se encerra com a consolidação do crescimento e da personalidade.

Dessa maneira, reconhece-se que a adolescência é um momento em que os jovens vivenciam diversos questionamentos e comportamentos, muitas vezes sentindo-se perdidos diante de uma ampla gama de informações. Essa vulnerabilidade é explicada pela imaturidade em lidar com as mudanças fisiológicas e psicológicas típicas da fase. Por isso, a adolescência é frequentemente apontada como uma etapa de instabilidade, sendo propícia ao desenvolvimento de comportamentos que podem impactar negativamente a saúde a longo prazo (Igreja Júnior *et al.*, 2023).

Esses aspectos estão intimamente relacionados ao estado nutricional, à aptidão física e ao nível de atividade física. O monitoramento dessas variáveis torna-se essencial não apenas para o controle do peso corporal, mas também para o ajuste de estímulos que favoreçam o desenvolvimento saudável da aptidão física, sem prejuízos ao processo de crescimento. Nesse sentido, é fundamental que, durante o crescimento e desenvolvimento corporal, as atividades físicas sejam realizadas de maneira sistematizada e adaptada às diferentes faixas etárias, considerando, sobretudo, a distinção entre idade biológica e cronológica.



Embora atividades informais como caminhadas também desempenhem papel relevante, os programas de atividade física estruturados oferecem aos adolescentes oportunidades valiosas de socialização, ampliação de vínculos e construção de papéis positivos, aspectos cruciais para essa etapa do desenvolvimento (Mota *et al.*, 2006).

Além disso, a literatura enfatiza a importância do desenvolvimento dos componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS), os quais englobam força/resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e composição corporal (Oliveira, 2014; Oliveira, 2017; Schubert *et al.*, 2016).

Contudo, uma parcela significativa de adolescentes brasileiros não atinge os níveis recomendados de AFRS. Considerando que diversos problemas de saúde têm origem na infância e adolescência, e estão associados à baixa aptidão física, torna-se urgente reverter esse cenário. A identificação dos fatores relacionados a essa baixa aptidão pode subsidiar intervenções específicas para diferentes públicos, promovendo melhorias na saúde e qualidade de vida (Guedes *et al.*, 2012).

Compreender a aptidão física e motora de crianças e adolescentes é, portanto, fundamental para gerar conhecimento atualizado e direcionado a essa população. Níveis satisfatórios de aptidão física e motora durante a infância e adolescência tendem a repercutir positivamente ao longo de toda a vida (Luguetti; Ré; Bohme, 2010).

Assim, a aptidão física na adolescência não apenas reflete o estado atual de saúde dos jovens, como também influencia diretamente sua qualidade de vida futura. Desse modo, conhecer e compreender o nível de aptidão física de estudantes do ensino médio é uma ação relevante tanto no campo da saúde pública quanto no âmbito da Educação Física escolar.

4 IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA NA SAÚDE E NA QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES

Conforme Carvalho *et al.* (1996, p. 79), “a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física”, melhorando aspectos funcionais e psicológicos, além de influenciar de forma positiva no estilo de vida da pessoa.

Nas últimas décadas, a atividade física tem recebido atenção da mídia, de pesquisadores e da saúde pública em todo o mundo. Ela é uma característica intrínseca ao ser humano e é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, resultando em um gasto energético acima dos níveis de repouso (Nahas, 2013).

A atividade física, de acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFED, 2002, p. 134):

é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e sócio-culturais.



Logo, o conceito de exercício físico deve ser mais restrito do que o de atividade física (Guedes; Guedes, 1995), uma vez que os exercícios físicos são formas de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo específico de melhorar, manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física, além de possibilitar a reabilitação orgânico-funcional e/ou o aprimoramento de habilidades motoras (Nahas, 2013; Caspersen; Christenson; Powell, 1985).

Dessa forma, cultivar o hábito de praticar atividades físicas e/ou exercícios físicos torna-se um elemento importante para promover a saúde e prevenir doenças crônicas. Além de melhorar os riscos associados a essas doenças não transmissíveis, como hipertensão arterial, intolerância à glicose, resistência à insulina e dislipidemias (Bracco *et al.*, 2003). Além desses aspectos positivos, Mello *et al.* (2005) observam que o exercício físico sistemático pode trazer benefícios tanto para a saúde física quanto mental da pessoa, proporcionando uma melhor qualidade de vida, desde que praticado de forma adequada.

Sendo assim, os elementos que compõem a aptidão física relacionada à saúde visam incluir características biológicas que possam fornecer certa proteção contra o surgimento e a progressão de distúrbios orgânicos resultantes de uma função comprometida; entre eles, destacam-se a capacidade cardiorrespiratória, a força/resistência muscular e a flexibilidade (Malina, 2007).

Logo, os benefícios do desenvolvimento da aptidão física para a saúde são bem documentados na literatura científica. Entre eles, destacam-se: menor incidência de fatores de risco para doenças crônicas, redução da adiposidade total e abdominal, melhora da saúde mental e corporal e aumento do desempenho acadêmico. Além disso, a aptidão física está fortemente associada à prevenção da síndrome metabólica do que a atividade física (Dumith *et al.*, 2010).

Nos grupos mais jovens, como os adolescentes, observa-se que uma aptidão física mais elevada está relacionada a uma menor prevalência de fatores de risco e de doenças crônicas e cardiovasculares. Além disso, uma menor quantidade de gordura abdominal e total, juntamente com melhores condições ósseas e de saúde mental, está conectada à prática regular de exercícios físicos (Rauber *et al.*, 2022).

Estabelecer uma rotina de exercícios durante a adolescência pode cultivar hábitos saudáveis que perduram até a vida adulta. Os adolescentes que praticam atividades físicas tendem a manter essa prática regular ao longo dos anos, desfrutando dos benefícios de longo prazo para a saúde. Assim, a aptidão física desempenha um papel fundamental no bem-estar dos adolescentes, oferecendo uma variedade de vantagens físicas, mentais, emocionais e sociais que contribuem para uma vida mais saudável.

A aquisição de hábitos positivos em relação à prática de atividade física durante a infância pode ter um impacto positivo na Aptidão Física (ApF) e na saúde ao longo da vida adulta (Luguetti; Ré; Böhme, 2010). Avaliar a Aptidão Física em jovens revela-se uma maneira interessante de medir índices satisfatórios associados à prevenção e inibição do desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas (Nahas, 2013).



A avaliação de uma atividade específica, seja ela física ou não, é fundamental para adquirir informações relevantes por meio dos resultados obtidos. Isso permite que o avaliador intervenha e controle de maneira positiva o processo. Conforme o CONFEF (2002, p. 134), a intervenção de um profissional de Educação Física na avaliação física é importante, pois ele pode:

Diagnosticar, planejar, organizar, supervisionar, coordenar, executar, dirigir, programar, ministrar, desenvolver, prescrever, orientar, identificar necessidades, desenvolver coleta de dados, entrevistas, aplicar métodos e técnicas de medidas e avaliação cineantropométrica, biomecânica, motora, funcional, psicofisiológica e de composição corporal, em laboratórios ou no campo prático de intervenção, com o objetivo de avaliar o condicionamento físico, os componentes funcionais e morfológicos e a execução técnica de movimentos, objetivando orientar, prevenir e reabilitar o condicionamento, o rendimento físico, técnico e artístico dos beneficiários.

Portanto, devido à sua capacidade de alcançar um grande número de pessoas, a avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) desempenha um papel crucial em qualquer programa de atividade física. Ela serve como um indicador para determinar se os indivíduos avaliados estão fisicamente aptos ou não. Alguns estudiosos consideram que a aptidão física proporciona resistência, força, flexibilidade articular razoável, uma composição corporal controlada e um sistema cardiovascular com um bom nível de capacidade aeróbica (Ferreira, Paula; Cotta, 2007).

A AFRS tem como componentes a função cardiorrespiratória, a composição corporal, e as funções musculoesqueléticas da região abdominal e lombar da coluna vertebral, consideradas como as áreas das funções fisiológicas relacionadas com a saúde positiva (Böhme, 2003). Dessa forma, avaliar estes componentes em crianças e adolescentes torna-se importante por poder informar, conscientizar, promover e motivar a prática da atividade física regular por toda vida, além de mensurar índices relacionados com a proteção e inibição ao desenvolvimento de doenças que têm seu período latente na infância e adolescência (Glaner, 2002; Nahas, 2013).

Dessa forma, o conceito que abrange a aptidão física relacionada à saúde indica que melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular e flexibilidade, juntamente com níveis adequados de gordura corporal, estão ligados a um menor risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crônico-degenerativas (Glaner, 2005).

5 IMPACTOS DA FALTA DE APTIDÃO FÍSICA NA SAÚDE E NO BEM-ESTAR

Os avanços científicos e tecnológicos na sociedade contemporânea trouxeram melhorias significativas e inegáveis na qualidade de vida das pessoas. No entanto, também resultaram em uma redução substancial no engajamento com atividades físicas e esportivas, enfraquecendo os componentes da AFRS (Bouchard; Després, 1995).



Logo, com o avanço contínuo da tecnologia os níveis de AFRS têm apresentado uma diminuição perceptível. Isso se deve ao fato de que a tecnologia tem proporcionado um estilo de vida cada vez mais sedentário, com a introdução de dispositivos como controles remotos, elevadores, escadas rolantes e uma variedade de meios de transporte que demandam menos esforço físico por parte da pessoa (Hobold, 2003). Assim como nos adultos, a influência da tecnologia sobre crianças e adolescentes é significativa, como evidenciado pelo uso de jogos virtuais e redes sociais. Esses fatores podem contribuir para que os jovens não se engajem em atividades físicas em níveis satisfatórios.

A falta de atividade física ou a baixa prática dela tem aumentado em todo o mundo entre crianças e adolescentes, tornando-se um dos principais fatores de risco de mortalidade global. Um dos aspectos do comportamento sedentário está ligado à expansão da urbanização e ao desenvolvimento industrial atual, onde a facilidade de acesso aos meios de comunicação, como *notebooks*, celulares, jogos eletrônicos, TV e meios de transporte, cria um ambiente propício para a diminuição da prática de atividade física (Miodutzki *et al.*, 2016).

A hipocinesia humana tem sido exacerbada pela atual "era digital". Paralelamente, os hábitos das pessoas evoluíram ao longo do tempo, resultando em mudanças na qualidade de vida. Até mesmo o lazer tornou-se mais sedentário. Há um consenso de que a hipocinesia está associada a várias doenças crônico-degenerativas, como acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (Glaner, 2003).

Como mencionado acima, evidências científicas demonstram que adolescentes com altos níveis de comportamento sedentário, especialmente tempo de tela superior a duas horas diárias, apresentam maior risco de obesidade, alteração no perfil lipídico, resistência à insulina e elevação da pressão arterial, o que favorece o surgimento precoce de doenças cardiovasculares e metabólicas (Canabrava *et al.*, 2019). Além disso, a vida inativa está relacionada a déficits na aptidão física, menor rendimento escolar e piora da autoestima (Tremblay *et al.*, 2011). No campo da saúde mental, o sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento de sintomas depressivos, ansiedade, sofrimento psicológico e redução da qualidade do sono entre adolescentes, conforme mostram revisões sistemáticas e estudos longitudinais (Zhao *et al.*, 2022). Diante disso, promover a redução do tempo sedentário e o incentivo à prática regular de atividade física é uma estratégia essencial para o desenvolvimento saudável na adolescência.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos analisados, foi possível compreender que manter níveis adequados de aptidão física, especialmente os componentes relacionados à saúde, pode contribuir para uma rotina mais equilibrada e para a prevenção de problemas que, muitas vezes, começam a se manifestar ainda na adolescência. Componentes como força muscular, capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade estão



associados não apenas ao desempenho físico, mas também à qualidade de vida e ao bem-estar de forma geral.

Por outro lado, a falta de atividade física regular, comum entre muitos adolescentes, pode favorecer o sedentarismo, a redução do condicionamento físico e o aparecimento precoce de questões relacionadas à saúde física e emocional. Diante disso, o acompanhamento e a valorização da aptidão física nessa faixa etária são estratégias importantes que podem auxiliar na construção de hábitos mais saudáveis ao longo da vida, especialmente porque a adolescência é uma fase marcada por transformações corporais, emocionais e sociais, que influenciam diretamente os hábitos de vida adotados.

Destarte, compreender a aptidão física como parte do cuidado com a saúde dos adolescentes pode contribuir para uma atuação mais consciente tanto no ambiente escolar quanto em espaços comunitários e familiares. Ao reconhecer os desafios e as possibilidades presentes nessa fase, torna-se possível propor ações mais sensíveis às necessidades dos jovens e, com isso, incentivar escolhas que promovam o equilíbrio entre corpo, mente e vida cotidiana.



REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.
- BIAZUSSI, R. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. 2009. Disponível em: <http://www.nutrociencia.com.br/uploadfiles/artigosdownload/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF>. Acesso em: 24 abr. de 2024.
- BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v. 11, n. 3, p. 97-104, 2003.
- BOUCHARD, C.; DESPRÉS, J. P. Physical Activity and Health: Atherosclerotic, Metabolic, and Hypertensive Diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, [S. l.], v. 66, n. 4, p. 268-75, 1995.
- BRACCO, M. M. *et al.* Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. *Revista Ciência Medicina*, Campinas, v. 12, n. 3, p. 89-97, jan./mar. 2003.
- CANABRAVA, Karina Lúcia Ribeiro *et al.* Sedentary Behavior and Cardiovascular Risk in Children: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S.l.], v. 25, n. 5, p. 433-441, out. 2019.
- CARVALHO T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.
- CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, [S. l.], v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução n.º 046/2002, de 18 de fevereiro de 2002. Dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Brasília, DF: CONFEF, 2002.
- DUMITH, S. C. *et al.* Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. *Revista Brasileira Educação Física e Esportes*. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 454-59, 2010.
- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Revista Adolescência e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 6-7, jun. 2005.
- FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. [S. l.], v. 22, n. 2, p. 41-54, 2001.
- FERREIRA, A. D.; PAULA, A. H.; COTTA, D. O. Identificação e comparação do perfil de aptidão física em atletas de voleibol por posição de jogo. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, v. 11, n. 106, mar. 2007.
- GLANER, M. F. Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. 2002. 142 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2002.
- GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Florianópolis, v. 5, n. 2, p.75-85, 2003.



GUEDES, D. P. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 27–38, 2012.

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 21, n. esp, p. 37-60, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

HOBOLD, E. Indicadores de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes do município de Marechal Cândido Rondon – Paraná, Brasil. 2003. 108 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

IGREJA JÚNIOR, S. M. *et al.* O impacto da atividade física na saúde mental do adolescente: uma breve revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.] v. 9, n. 7, p. 21917–21924, 2023.

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BOHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010.

MALINA, R. M. Physical fitness of children and adolescents 4. in the United States: status and secular change. *Medicine and Sport Science*, [S. l.] v. 50, p. 67-90, 2007.

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

MIODUTZKI, A. *et al.* Antropometria e aptidão física: comparação entre praticantes e não praticantes de escolinhas esportivas. *Archives Of Health Investigation*, [S. l.], v. 5, n. 4, 2016.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, L. *et al.* Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* [S. l.], v. 22, n. 1, p. 46-53, 2017.

OLIVEIRA, L. C. V. Análise dos efeitos de um programa de educação física relacionado à promoção da saúde sobre a aptidão física de escolares. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório sobre a saúde no mundo 1986: a saúde dos adolescentes. Genebra: OMS, 1986.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Perfis de países com doenças não transmissíveis em 2011. Genebra: OMS, 2011.

RAUBER, S. B. *et al.* Nível de atividade física e excesso de peso em crianças e adolescentes: uma revisão



bibliográfica. Revista Sustinere, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 38–50, 2022.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, v. 20, n. 2, p. v-vi, fev. 2007.

SCHUBERT, A. *et al.* Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 22, n. 2, p. 142-146, 2016.

TREMBLAY, M. S. *et al.* Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 8, p. 98, 2011.

ZHAO, M. *et al.* The influence of sedentary behaviour on mental health among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Affective Disorders, v. 305, p. 292–303, 2022.