



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 16 | n. 2 | p. 73-83 | 2018]

RECEBIDO: 23-01-2018

APROVADO: 20-09-2018

ARTIGO ORIGINAL

O impacto das aulas de educação física no nível de atividade física, estado de humor e qualidade de vida de adolescentes escolares

The impact of physical education classes in the level of physical activity, mood state and quality of life of adolescent students

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n2.p73>

**Guilherme de Azambuja Pussieldi, Franciany de Jesus Silva,
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira**

Universidade Federal de Viçosa (UFV/Campus Florestal)

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar o efeito de 20 semanas de Educação Física Escolar no nível de atividade física, estado de humor e na qualidade de vida em adolescentes. Participaram do estudo 40 estudantes, com idade média de 16,5±0,6 anos. Aplicou-se os questionários: IPAQ, POMS e o WHOQOL-Bref. Não foram encontradas diferenças no nível de atividade física, no entanto, houve diferenças para o estado de humor das meninas de forma negativa e para ambos os sexos na qualidade de vida, também negativa, ao final do semestre. Observou-se influências negativas nas variáveis da qualidade de vida em ambos os sexos. Conclui-se que as aulas de Educação Física não foram capazes de proporcionar melhoria nos níveis de atividade física e na manutenção do estado de humor nos estudantes do sexo feminino.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Humor; Qualidade de Vida; Adolescentes.

ABSTRACT

It was investigate the effect of 20 weeks of physical education classes at physical activity level, mood state, and quality of life in adolescents. Was included 40 students of both genders, with a mean of 16.5±0.6 years. To obtain the data we used questionnaires: IPAQ, POMS and the WHOQOL-Bref. No differences were found in the level of physical activity, however, there were negative differences for the mood of the girls and for both genders in the quality of life at the end of the semester. Negative influences were observed in the variables of quality of life in both genders. It is concluded that the physical education classes were not able to provide improvement in the levels of physical activity and the maintenance of the mood state in the female students.

KEYWORDS: Physical Activity; Mood; Quality of Life; Teens.



Direitos autorais são distribuídos a partir da licença
Creative Commons
(CC BY-NC-SA - 4.0)



INTRODUÇÃO

A Educação Física surgiu com intuito de somar à educação intelectual e à educação moral resultando em uma educação integral de crianças e adolescentes (BETTI; ZULIANI, 2002). No entanto devido a uma série de mudanças relacionadas a cultura, processo de industrialização, avanço tecnológico e outros, a Educação Física tem perdido a sua forma inicial, sendo utilizada como um instrumento a serviço de projetos que nem sempre norteiam a conquista de melhores condições existenciais (BETTI; ZULIANI, 2002; CASTELLANI FILHO, 1988; OWENS, et al., 2014). Isso demonstra a necessidade da Educação Física enquanto componente curricular introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir seus conteúdos em benefícios a saúde (BETTI; ZULIANI, 2002; LORENZINI, et al., 2016).

Aprender habilidades técnicas e táticas não é suficiente, é necessário saber interpretar e aplicar as regras por si próprio, aprender a respeitar o adversário como um companheiro, ter empatia, respeitando a diversidade e identificar as práticas que melhor promovam sua saúde e bem-estar. Tudo isso, faz parte de um processo, sendo que este é composto por fases, com objetivos específicos, que respeitam os níveis de desenvolvimento e as características e interesses dos alunos. O ensino médio é uma fase que merece atenção especial, pois tem sido verificado uma progressiva desmotivação em relação à educação física já desde o final do ensino fundamental (ZONTA; BETTI; LIZ, 2000). Experiências positivas durante as aulas de Educação Física Escolar, podem proporcionar oportunidades de envolvimento em atividade física, além de influenciar de forma positiva na educação, na motivação para mudanças, e na criação de oportunidades para que os estudantes atinjam plenamente melhoras no estado de humor e na qualidade de vida resultando em melhores condições de saúde (ANDRADE; FIGUEIRA; MIRANDA, 2014).

Na adolescência a prática regular de atividade física aparece vinculada a diversos benefícios tanto na esfera física, quanto psicológica e fisiológica do ser humano. Os benefícios psicológicos induzidos pelo exercício encontram-se muito difundidos, na medida em que a saúde deixou de ser considerada uma condição meramente física e passou a ser concebida como uma interação entre os aspectos físicos, psicológicos e sociais, na qual a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos e, estas interações, possuem implicações em diferentes cenários (BARROS et al., 2017; GLANER, 2013; MONYEKI, 2014; SABHARWAL et al., 2017; THOMPSON et al., 2013; WUSHE; MOSS, ANO).

As evidências têm demonstrado que tanto o exercício formal quanto o incremento informal nos níveis de atividade física se associam a uma melhora no estado da saúde das pessoas. No entanto, segundo Howley e Powers (2014) a prática de atividade física, pode provocar um desvio do estado de homeostase orgânica, causando modificações de acordo com o estímulo recebido. Assim, é preciso o controle e o acompanhamento adequado da atividade física em adolescentes, tanto quanto em populações distintas.

Esta necessidade se baseia não apenas por estar associada à identificação de fatores de risco que podem predispor a maior incidência de distúrbios metabólicos e funcionais, mas também, em função de sua possível influência na participação futura do adulto em programas regulares de exercícios físicos (ANDRADE; FIGUEIRA; MIRANDA, 2014; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; GLANER, 2013; MARINHO et al., 2017). Assim, faz-se necessário que os professores da Educação Física Escolar além de transmitir conhecimentos de habilidades esportivas, tenham conhecimento das variáveis psicológicas de saúde mental e do estado de humor frente à atividade física, para que possam atuar de forma efetiva na elaboração de metodologias que objetivem a melhora e/ou manutenção da qualidade de vida e conseqüentemente da saúde dos estudantes.

Um dos instrumentos psicológicos que tem sido eficaz é o *Profile of Mood States* (POMS) (McNAIR; LORR; DROGGIN, 1971), questionário utilizado para avaliação do estado de humor. O perfil de humor com alto valor de vigor e baixos valores para as outras variáveis é denominado “perfil iceberg”, sendo representativo de uma saúde mental positiva (WERNECK; NAVARRO, 2011). O Outro instrumento eficaz é o *World Health Organization Quality of Life*, abreviado (WHOQOL-Bref) (FLECK; LEAL; LOUZADA, 1999), questionário que avalia variáveis da qualidade de vida. Izutsu et al (2005) demonstraram que o WHOQOL-Bref é válido e possui propriedades psicométricas aceitáveis para mensurar a qualidade de vida em adolescentes. Para identificar o nível de atividade física o Questionário Interacional de Atividade Física (IPAQ) (OMS, 1998) tem sido muito

utilizado, envolvendo diferentes populações, e demonstra uma associação significativa com o gasto energético, no estudo que propôs a sua validação em jovens brasileiros (PARDINI et al., 2001). Estas variáveis precisam ser estudadas, visto que, a saúde se baseia na junção das mesmas.

No entanto, não foi encontrado estudo que tenha utilizado todos estes instrumentos conjuntamente, principalmente envolvendo a população de adolescentes nas aulas de educação física, o que permite supor que esta se constitui em uma importante lacuna na literatura. Em função do exposto a cima, este estudo foi conduzido com intuito de verificar o efeito de 20 semanas de aulas de educação física no perfil do estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física em estudantes do Ensino Médio Federal do Município de Florestal - Minas Gerais (MG).

MÉTODOS

Esta pesquisa se caracterizou como descritiva, onde objetivou coletar informações sobre um parâmetro de estudo em amostra, numa perspectiva exploratória buscando ampliar informações que ainda não foram evidenciadas, sobre algumas variáveis do estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de adolescente nas aulas de educação física do ensino médio federal do município de Florestal (MG).

A população deste estudo compreendeu 80 estudantes. No entanto, com base nos critérios de inclusão e exclusão adotados no presente estudo, a amostra compreendeu 40 estudantes de ambos os sexos. Os critérios de exclusão incluíram ter participado de menos 75% das aulas de educação física e não fazer nenhuma atividade física extra turno, apenas participar das aulas de educação física. Fizeram parte do estudo 18 estudantes do 2º ano (7 moças e 11 rapazes) e 22 do 3º ano (10 moças e 12 rapazes), com idade entre 15 a 18 anos (16,5±0,6 anos).

Para este estudo não foi utilizado grupo controle, pois todos os estudantes são obrigados a fazer a disciplina de educação física segundo a Lei nº. 9.394/96 (BRASIL, 1996) que dispõe sobre Educação Básica, sendo a Educação Física componente curricular obrigatório, com exceção dos casos previstos na Lei nº. 10.793 de 1º de dezembro de 2003 (BRASIL, 2003), que não é o caso dos estudantes desta amostra.

Para a participação no estudo, os estudantes deveriam estar regularmente matriculados e frequentes, nas aulas de educação física, do ensino médio da rede federal do município de Florestal; ter assinado o termo de Assentimento Livre e Esclarecido e os pais ou responsáveis terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ter preenchido todos os questionários no início e no final do semestre. Ao apresentarem-se como voluntários, os participantes foram informados, quanto ao objetivo e aos procedimentos metodológicos do estudo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa, Protocolo N°. 135/2011.

Para mensurar o nível de atividade física foi utilizado o questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão 6, formato longo, proposto pela Organização Mundial da Saúde (1997), validado por Pardini et al. (2001). As perguntas contidas no questionário referem-se às atividades realizadas em uma semana, sendo as questões divididas em: atividades no trabalho; em casa; como meio de transporte e lazer. Para a mensuração deste questionário leva-se em conta a duração diária das atividades (em minutos), a frequência (vezes/semana) e a intensidade (moderada/vigorosa). Para a avaliação e para as análises estatísticas foram adotados os valores de 4, 3, 2 e 1 respectivamente para as classificações do instrumento IPAQ: Muito Ativo, Ativo, Irregularmente Ativo e Sedentário.

O *Profile of Mood States* (POMS), questionário de avaliação do estado de humor proposto por McNair, Lorr e Droppleman (1971), com o constructo e validação de Terry, et al. (1999), e traduzido ao português e validado por Peluso (2003) e Rohlf (2006) na versão abreviada. A versão utilizada de Rohlf (2006) consta de 24 questões em uma escala tipo Likert de cinco pontos que representam cada uma das facetas que fazem parte do instrumento original, sendo os valores 0 = nada; 1 = um pouco; 2 = moderado; 3 = bastante; e 4 = extremamente. Para a avaliação dos resultados foi utilizada a análise fatorial das 24 variáveis, onde os domínios são assim distribuídos: Raiva (mal-humorado, rancoroso, aborrecido, furioso); confusão (confuso, aturdido, desorientado, inseguro); depressão (infeliz, desanimado, miserável, deprimido); fadiga (esgotado, apático, cansado, exausto); tensão (nervoso, preocupado, ansioso, aterrorizado); vigor (animado, ativo, enérgico,

alerta).

O *World Health Organization Quality of Life Instrument*, versão abreviada (WHOQOL-Bref), proposto pela OMS (1997), validado por Fleck, Leal e Louzada (1999). O WHOQOL-bref consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõe o instrumento original. A resposta do questionário se encontra graduada mediante uma escala tipo Likert de 5 pontos, sendo os valores: 1 = muito ruim; 2 = ruim; 3 = nem ruim nem boa; 4 = boa; 5 = muito boa. Cada variável que compõe o instrumento original é avaliada por cada questão sendo ao final dividida em quatro domínios: físico (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho); psicológico (sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais); relações sociais (relações pessoais, apoio social, atividade sexual) e meio ambiente (segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico, transporte). Neste instrumento é necessário também recodificar o valor das questões 3, 4, 26, onde: 1=5; 2=4; 3=3; 4=2; e 5=1.

Os estudantes participaram durante 20 semanas de aulas de educação física ministradas pelo professor responsável pela turma, sendo realizado os dois encontros semanais de 50 minutos (min.) cada. Em cada encontro a aula compreendia atividades físicas e esportivas, sendo dividida da seguinte maneira: 5 min para recebimento e orientações sobre os objetivos da aula, 10 min de aquecimento geral, 15 min de fundamentos esportivos, sendo neste período era o tênis de campo a modalidade que estava sendo ministrada. 15 min de jogos desportivos, 5 min de volta a calma.

Para obtenção dos dados foram realizadas duas aplicações (sendo uma realizada no início e outra ao final do primeiro semestre escolar) dos questionários de Atividade Física, Estado de Humor e Qualidade de Vida. Todas as explicações prévias sobre os procedimentos apresentadas antes do início da administração.

Cada estudante recebeu os questionários que foram preenchidos nas aulas de educação física, em um ambiente tranquilo e sem intervenção dos pesquisadores ou de qualquer outra pessoa. Nenhum questionário pode ser levado para casa para ser respondido posteriormente e a aplicação foi realizada na presença dos pesquisadores. Não foi estipulado um tempo para preenchimento sendo seu preenchimento de caráter voluntário. A entrega dos questionários foi feita durante as aulas de educação física, no período da manhã, no primeiro semestre.

Para a análise estatística utilizou-se o pacote estatístico *Graphic Prism 6.0*. Seguindo-se os seguintes passos: 1º) Tabulação de todos os dados em uma única planilha; 2º) Estatística descritiva apresentando a média e o desvio padrão; 3º) Verificação da normalidade através Shapiro-Wilk test para todas as variáveis; 4º) Comparação das variáveis através do Teste de Wilcoxon Pareado segundo a validação dos questionários de atividade física, estado de humor e qualidade de vida na língua portuguesa, com nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

O presente estudo fornece evidências sobre o efeito de 20 semanas de aulas de educação física nas variáveis de estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de adolescentes. É válido destacar, que há carência de pesquisas que investigaram estas variáveis conjuntamente, logo, procura disponibilizar dados até então desconhecidos e, conseqüentemente apresentou dificuldade para estabelecer eventuais comparações. Os dados permitem afirmar que após o semestre letivo não houve mudança estatisticamente significativa ($p \geq 0,05$) no nível de atividade física comparando-se ao início (Figura 1).

Lopes et al. (2012) explanaram que as aulas de educação física podem ter um papel importante sobre os níveis de atividade física dos adolescentes, tanto de forma direta a partir da oferta da prática de atividades físicas durante as aulas quanto indireta, ao estimularem essa prática, favorecerem o acesso a conhecimentos e propiciarem experiências positivas com atividades físicas.

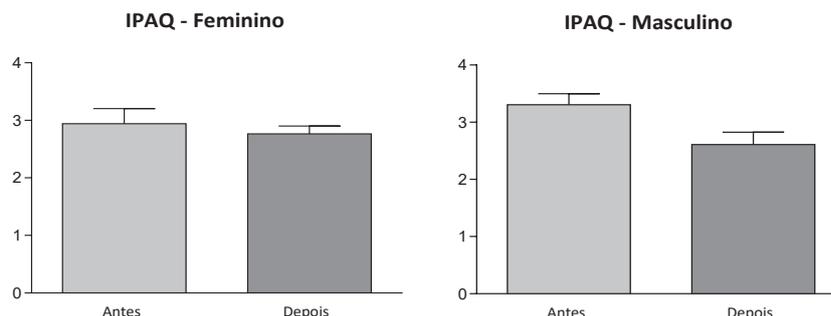


Figura 1. Comparação do nível de atividade física, antes e depois do semestre letivo, de estudantes de ambos os sexos do ensino médio da rede federal do município de Florestal (MG).

Em relação aos resultados das variáveis de estado de humor (Figura 2), foram encontradas diferenças somente para o sexo feminino no domínio depressão e fadiga ($p \leq 0,05$). Para o sexo masculino não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis de estado de humor (Figura 3).

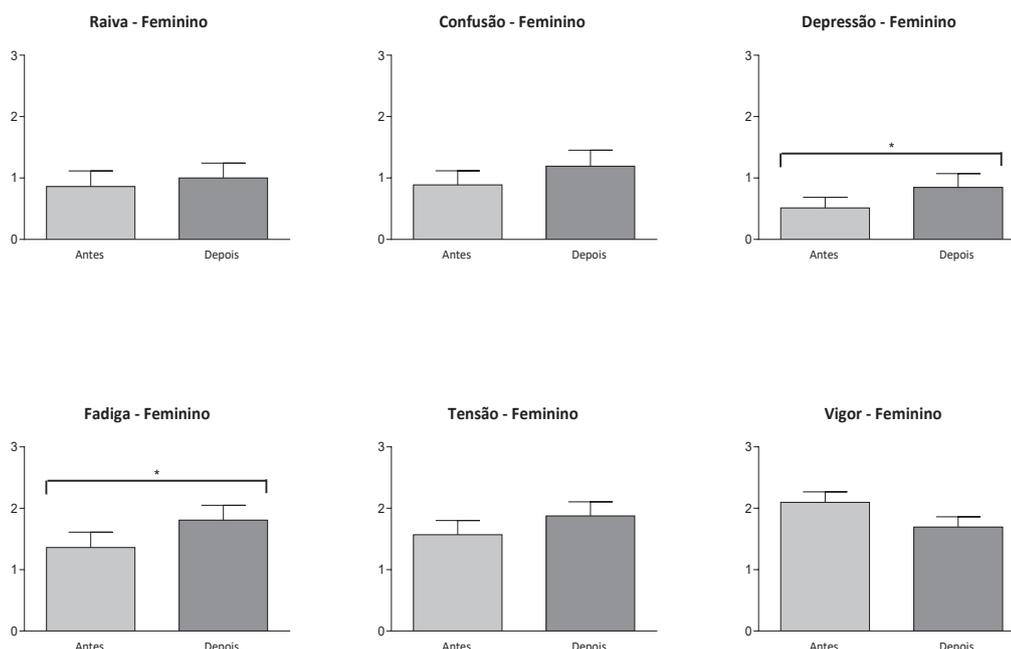


Figura 2. Comparação das variáveis do estado de humor, no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo feminino (* $p \leq 0,05$).

Ainda não existe consenso sobre os mecanismos envolvidos na relação entre exercício e estado de humor, porém acredita-se que os benefícios psicológicos do exercício ocorram tanto em função de fatores fisiológicos, como o aumento da aptidão física, do nível de endorfina, serotonina e ondas cerebrais alfa, como por fatores psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima, auto eficácia, sensação de prazer, contato com as pessoas (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Acredita-se que tanto o exercício aeróbico, quanto anaeróbico podem promover melhorias no estado de humor, no entanto, ainda não se determinou um efeito de dose resposta entre exercício e saúde psicológica. Segundo Werneck, Bara Filho e Ribeiro (2006) não se sabe até que ponto uma maior quantidade de atividade física é mais benéfica, do que, uma menor quantidade. No entanto, estudos têm evidenciado que variáveis como: tipo e intensidade de exercício realizado, a aptidão física dos praticantes a preferência pela atividade e o ambiente da prática, podem influenciar as respostas psicológicas ao exercício (COELHO, et al., 2010; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2006).

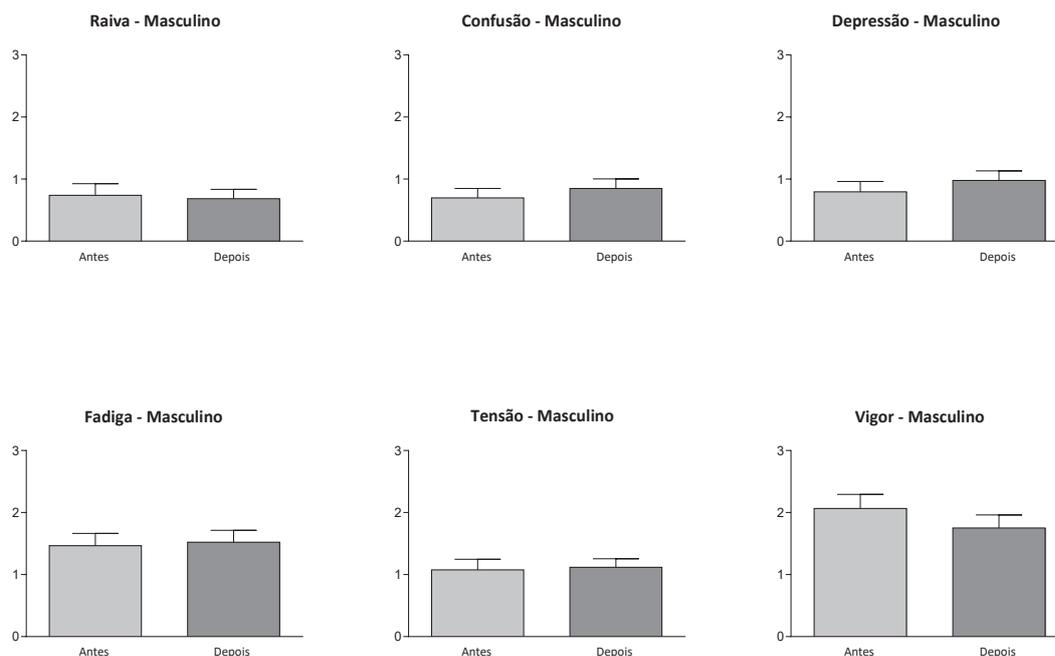


Figura 3. Comparação das variáveis do estado de humor, no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo masculino.

A associação positiva entre atividade física e saúde psicológica, através das evidências disponíveis com indivíduos adultos (GABRIEL; SANTOS; SALLES, 2013; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005), também comprovada num estudo que verificou a relação entre o nível de atividade física e o estado de humor em adolescentes nas aulas de educação física, onde concluíram que o maior nível de atividade física habitual apresentaram um melhor escore no estado de humor, independente do gênero (WERNECK; NAVARRO, 2011). Em suma, as condutas e atitudes desenvolvidas no esporte escolar, permitem ao estudante se comunicar e expressar suas emoções, o que atribui à Educação Física, uma responsabilidade ainda maior sobre o desenvolvimento emocional dos alunos, já que nessas aulas o corpo se apresenta com maior liberdade (MORAES; BALGA, 2007).

Uma possível explicação para manutenção do estado de humor no sexo masculino decorre da manutenção dos níveis de atividade física. Supõe-se que a prática das aulas de educação física foi benéfica na manutenção do estado de humor neste sexo, pois normalmente no início do semestre o estresse é menor comparando-se ao final, visto que neste período os compromissos estudantis aumentam, como exemplo, encontra-se: a preparação para as avaliações finais e prazo limitado para entrega de trabalhos. Aliados a esses fatores surgem o medo da reprovação e de decepcionar os familiares e as pressões sociais. Esses achados se assemelham a outros estudos (COELHO, et al., 2010; PELUSO, 2003; RIBEIRO, 2005; 2006; WERNECK; BARA FILHO; WERNECK; NAVARRO, 2011) que mostram que a atividade física promove um aumento de vigor e menor distúrbio total do estado de humor, e se associa também com a ausência ou a diminuição de sintomas depressivos ou de

ansiedade.

As meninas não apresentaram diferenças significativas no nível de atividade física, mas apresentaram diferença nos domínios depressão e fadiga do estado de humor. Coelho et al. (2010) relatam que a preferência pelo tipo e intensidade do exercício podem influenciar as respostas psicológicas agudas ao exercício. Talvez estas diferenças possam ser explicadas pelo aumento do estresse ocasionado pelos estudos sem aumento do nível de atividade física, que poderia ter ocasionado a manutenção do estado de humor, como relatam Coelho et al. (2010) e Werneck e Navarro (2011).

A percepção de indicadores relacionados à qualidade de vida dos adolescentes foi analisada em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e em duas questões gerais. A qualidade de vida depende de fatores individuais estando sujeito a influências do cotidiano, do ambiente onde vive, do hábito de atividade física, níveis socioeconômicos, dentre outros fatores referentes ao estilo de vida (INTERDONATO; GREGUOL, 2011; RUGISKI; PILATTI; SCANDELARI, 2005).

Estudos relacionados à percepção do indivíduo sobre a qualidade de vida, envolvendo diferentes segmentos da população têm sido realizados (ALMEIDA et al., 2013; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; AWASTHI et al., 2012; GARCÍA; GARCÍA, 2013), possivelmente, tal fato se deva em decorrência da associação da qualidade de vida com o aparecimento e o desenvolvimento de eventos que possam comprometer o melhor estado de saúde dos indivíduos. Para Araújo e Araújo (2000), a relação entre a atividade física e a qualidade de vida, pode ser negativa quando há ausência de prática de atividade física e presença dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo. Contudo, a classificação de uma qualidade de vida boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida.

Neste estudo, verifica-se na variável qualidade de vida que houve diferenças ($p \leq 0,05$) nos domínios físico, psicológico e relações sociais no sexo feminino (Figura 4), já no sexo masculino nos domínios psicológico, relações sociais e meio ambiente (Figura 5).

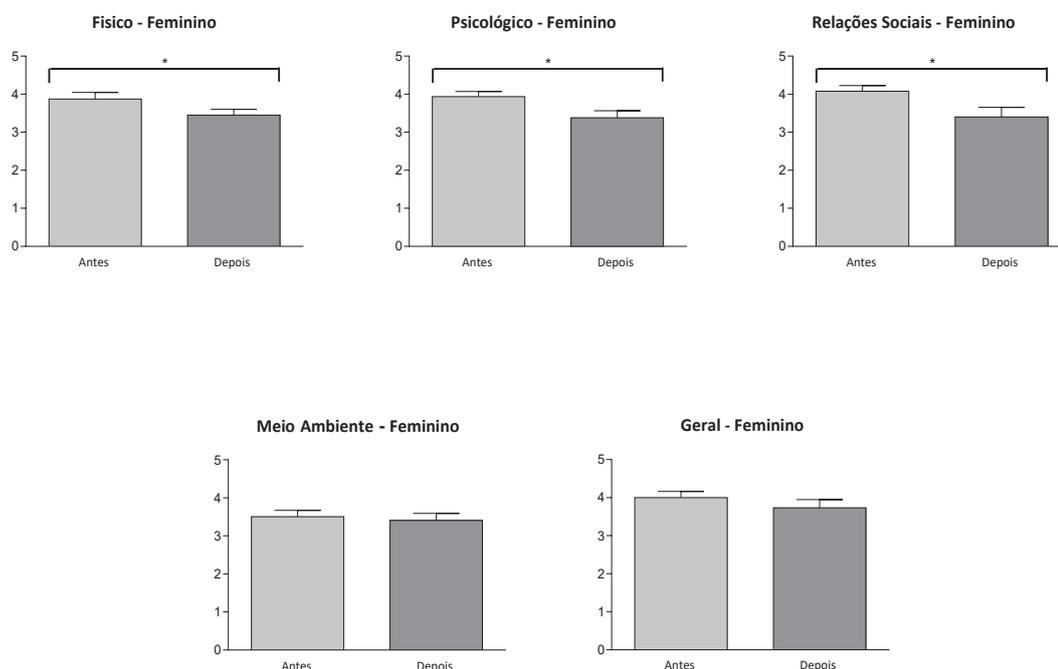


Figura 4. Comparação das variáveis da qualidade de vida, no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo feminino (* $p \leq 0,05$).

Estes resultados se assemelham ao estudo de Interdonato e Greguol (2011) que analisaram a qualidade de vida em adolescentes e mostrou que os escores do domínio psicológico apresentou diferenças. Vale ressaltar

que o bem-estar psicológico pode promover comportamentos saudáveis, uma vez que, pessoas dotadas de senso de autovalor acreditam em seu poder de controle e são otimistas quanto a seu futuro (SAMULSKI, 2009).

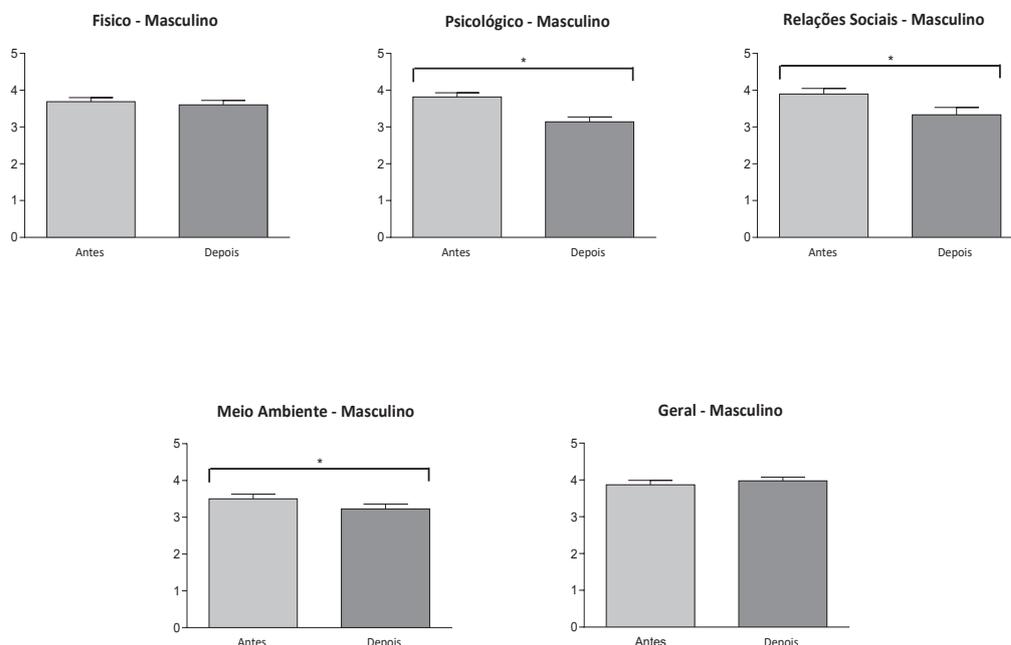


Figura 5. Comparação das variáveis da qualidade de vida no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo masculino (* $p \leq 0,05$).

Diferente dos nossos achados, Silveira et al. (2013), comprovam que os adolescentes apresentaram altos níveis no domínio físico quanto no mental, sendo que alguns dos fatores que podem contribuir para um melhor ou pior nível de todos os domínios pode ser as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas e comportamentais. Neste sentido, adolescentes que não trabalhavam, não utilizam drogas lícitas e/ou ilícitas apresentaram melhor qualidade física no domínio físico. Assim, talvez uma possível explicação, por não se ter encontrado os mesmos resultados, seja o fato de que o trabalho ou deslocamento diário pelos adolescentes pode ocasionar cansaço físico, levando a menores escores nas questões com maior influência sobre esse componente, pois sabe-se que os estudantes desta amostra apresentam uma carga elevada de deslocamento até a escola (OLIVEIRA, 2016). No entanto, neste estudo não foram analisadas as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas e comportamentais.

Diante do exposto, observa-se que a qualidade de vida possui várias dimensões, portanto, pode sofrer influência de inúmeros fatores. Silveira et al. (2013) verificaram que tanto os fatores sociais como os comportamentais influenciaram os níveis de qualidade de vida, porém, são necessárias novas investigações que tenham como objetivo compreender a qualidade de vida entre adolescentes, incluindo concomitantemente todas as suas nuances.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, em face dos resultados encontrados pode-se considerar que as aulas de educação física contribuíram para a manutenção do nível de atividade física dos alunos. Acredita-se que este nível de atividade física, tenha sido benéfico na manutenção do estado de humor, visto que, mesmo com o aumento das atividades estressantes no final de semestre como provas e trabalhos, eles não modificaram os aspectos ligados ao estado

de humor, apresentando um comportamento estável. Mas houve uma diminuição no domínio psicológico, relação social e meio ambiente da qualidade de vida talvez devido ao fato de que neste período do ano as relações pessoais sejam pioradas em virtude das provas finais. Para obtenção dos dados foram realizadas duas aplicações (sendo uma realizada no início e outra ao final do primeiro semestre escolar).

Quando analisado o perfil das meninas, foi verificado que as mesmas não modificaram o nível de atividade física, mas houve uma mudança no estado de humor nas variáveis depressão e fadiga, e apresentaram uma diminuição nos domínios: físico, psicológico e relações sociais da qualidade de vida, atribuído provavelmente pelo aumento dos compromissos estudantis. Importante relatar que as diferenças podem ocorrer devido a fatores situacionais, por isso sugere-se novas pesquisas longitudinais para dar continuidade e aprofundamento no presente estudo. E sugere-se também, o incentivo de ações que possam aumentar a participação dos adolescentes em atividades físicas, especialmente no ambiente escolar, sobretudo por meio das aulas de educação física.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. M.; KEBBE, L. M.; FANGEL, L. M. V.; PANOBIANCO, M. S.; GOZZO, T. O. Qualidade de vida e desempenho de atividades cotidianas após tratamento das neoplasias mamárias. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 93-100, 2013.
- ANDRADE, E. L.; FIGUEIRA, J. R. A.; MIRANDA, M. L. J. Ambiente escolar e atividade física: análise das variáveis e instrumentos utilizados em estudos na América do Norte e Europa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 157-67, 2014.
- 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**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.
- AWASTHI, S.; AGNIHOTRI, K.; CHANDRA, H.; SINGH, U.; THAKUR, S. Assessment of health-related quality of life in school-going adolescents: validation of PedsQL instrument and comparison with WHOQOL-BREF. **National Medical Journal of India**, New Delhi, v. 25, n. 2, p. 74-9, 2012.
- BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; AZEVEDO, R. C. S.; MEDINA, L. B. P.; LOPES, C. S.; MENEZES, P. R.; MALTA, D. C. Depression and health behaviors in brazilian adults – PNS 2013. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, n. 1, p. 1-9, 2017.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002.
- BRASIL. **Altera a redação do Art. 26, § 3o, e do Art. 92 da Lei nº. 9.394**, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”, e dá outras providências, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm>. Acessado em: 15 de janeiro de 2016.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes de Bases da Educação Nacional**, 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm>. Acessado em: 15 de janeiro de 2016.
- CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil: a história que não se conta**. 15. ed. São Paulo: Papirus, 2008.
- COELHO, E. F.; WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 4, p. 211-7, 2010.
- FLECK, M. P. A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL abreviado). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999.
- GABRIEL, C. B.; SANTOS, L.; SALLES, P. G. Efeitos agudos da atividade física sobre o estado de humor de indivíduos da 3ª idade. **Revista Saúde Física & Mental**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 11-21, 2013.
- GARCÍA, A. J.; GARCÍA, M. A. Nuevas formas de envejecer activamente: calidad de vida y actividad física desde una perspectiva psicosocial. **Escritos de Psicología**, Málaga, v. 6, n. 2, p. 1-5, 2013.
- GLANER, M. F. Questionários indicam um baixo efeito global do nível de atividade física e do controle do estresse sobre o perfil lipídico de homens. **Revista Brasileira de Cineantropometria**

- e **Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 15, n. 3, p. 628-637, 2013.
- HOWLEY, E. T.; POWERS, S. K. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8. ed. São Paulo: Manole, 2014.
- INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 282-95, 2011.
- IZUTSU, T.; TSUTSUMI, A.; ISLAM, A.; MATSUO, Y.; YAMADA, H. S.; KURITA, H.; WAKAI, S. Validity and reliability of the bangla version of WHOQOL-BREF on an adolescent population in Bangladesh. **Quality of Life Research**, New York, v. 14, n.7, p. 1783-9, 2005.
- LOPES, A. S.; MOTA, J.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 505-15, 2012.
- LORENZINI, A. R.; PAIVA, A. C.; AYOUB, E.; BRASILEIRO, L. T.; MELO, M. S. T.; SOUZA JUNIOR, M. B. A cultura corporal como área de conhecimento da educação física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, p. 1003-13, 2016.
- MARINHO, A.; FOLLE, A.; ZUCHETTO, A. T.; CAMPBELL, C. S. G.; BATAGLION, G. A. Atividades lúdicas no atendimento multi e interdisciplinar para crianças com deficiência. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 20, n. 1, p. 125-39, 2017.
- McNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Manual for the profile of mood states**. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971.
- MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 59-65, 2007.
- OLIVEIRA, J. C. **Avaliação do desempenho de escolares do ensino médio em testes de aptidão física, e sua comparação com três formas de deslocamento ao Campus UFV-CAF**. 2016. 65f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Universidade Federal de Viçosa, Florestal, 2016.
- OWENS, C. S.; CRONE, D.; CROIX, M. B. A. D.; GIDLOW, C. J.; JAMES, D. V. B. Physical activity and screen time in adolescents transitioning out of compulsory education: a prospective longitudinal study. **Journal of Public Health**, Oxford, v. 36, n. 4, p. 599-607, 2014.
- PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G.; TODOS OS AUTORES. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.
- PELUSO, M. A. M. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa**. 2003. 221f. Tese (Doutorado em Medicina) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.
- ROHLFS, I. C. P. M. **Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- RUGISKI, M.; PILATTI, L. A.; SCANDELARI, L. O Instrumento de avaliação da qualidade de vida da organização mundial da saúde, o WHOQOL-100, e sua Utilização. In: PILATTI, L. A.; KOVALESKI, J. L.; OLIVEIRA, L. S. (Org.). **Temas em engenharia de produção I**. Jundiaí: Fontoura. 2005. p. 21-30.
- SABHARWAL, R.; RASMUSSEN, L.; SLUKA, K. A.; CHAPLEAU, M. W. Exercise prevents development of autonomic dysregulation and hyperalgesia in a mouse model of chronic muscle pain. **Pain**, Iowa City, v. 157, n. 2, p. 387-98, 2017.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.
- SILVEIRA, M. F.; ALMEIDA, J. C.; FREIRE, R. S.; FERREIRA, R. C.; MARTINS, A. E. D. B. L.; MARCOPITO, L. F. Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, p. 2007-15, 2013.
- TERRY, P. C.; LANE, A. M.; LANE, H. J.; KEOHANE, L. Development and validation of mood measure for adolescents. **Journal of Sports Science**, London, v. 17, p. 861-72, 1999.
- THOMPSON, J. L.; FOX, K. R.; EDWARDS, M. J.; JAGO, R.; SEBIRE, S. J. Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. **International Journal**

of **Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 111, n. 10, p. 1-9, 2013.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**, São Paulo, v. 0, p. 22-54, 2006.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 2, p. 135-44, 2005.

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 189-93, 2011

WHO. World Health Organization. **Programme on Mental Health: WHOQOL** Measuring quality of life. Divison of mental health and prevention of substance abuse. WHO/MSA/MNH/PSF/97.4, p. 1-12, 1997. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf>. Acessado em: 10 de janeiro de 2012.

WUSHE, S. N.; MOSS, S. J.; MONYEKI, M. A. Objectively determined habitual physical activity in south african adolescents: the PAHL study. **BMC Public Health**, London, v. 14, n. 471, p. 2-8, 2014.

Autor correspondente: **Guilherme de Azambuja Pussieldi**

E-mail: guilhermepussieldi@ufv.br

Recebido: **23 de janeiro de 2018.**

Aceito: **20 de setembro de 2018.**

* * * * *