

# O suporte social como determinante da aderência à atividade física por adolescentes

*Cristiano José Martins de Miranda\**

## Introdução

No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis são a maior causa de morte da população, constituindo-se em uma epidemia no país. De acordo com o Ministério da Saúde, o tabagismo, o consumo de bebidas alcoólicas, alimentação inadequada e inatividade física são os principais fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças, sobretudo as doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas, diabetes e cânceres (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Há anos, vários benefícios da prática regular de atividade física são apontados pela literatura científica (American College of Sports Medicine, 1995). No entanto os níveis de aderência a esta atividade na infância e na adolescência são inferiores àqueles desejados pelos profissionais de saúde pública (GUTHOLD, STEVENS, RILEY, FIONA, 2020).

Dessa forma, estabelecer estratégias para despertar no indivíduo o gosto pela atividade física, o mais cedo possível, torna-se necessário.

Estudando a aderência à atividade física no contexto escolar (MIRANDA, 1999), encontramos como seus determinantes a organização, o prazer, a utilidade e o suporte social, que foi o objeto do presente estudo.

Este estudo teve como objetivo desvelar, à luz do relato de estudantes adolescentes, o comportamento do suporte no processo de aderência à atividade física no contexto escolar e apresentou as seguintes questões norteadoras:

- a) Qual a influência do suporte no processo de aderência à atividade física no contexto escolar?
- b) Qual a relação do suporte com os outros determinantes da aderência à atividade física presentes no contexto escolar?

## O suporte como determinante da aderência à atividade física

É comum encontrarmos, nos trabalhos sobre aderência à atividade física, o suporte e fatores ligados a ele como um de seus determinantes.

Dishman e Sallis (1994) encontraram o suporte social dos amigos e da família com forte associação com a atividade física em estudos publicados até 1991 e o suporte do instrutor e do pessoal de apoio com fraca evidência de associação com a atividade física.

---

\*Doutor em ensino em biociências e saúde. Professor de educação física do CMRJ.

Franklin, Bryant e Peterson (1996) apontam, como fatores determinantes da não aderência à atividade física, a falta de suporte de pessoas importantes, os exercícios realizados sem companhia, a falta de *feedback* positivo e a liderança pobre.

Wenger e Hellerstein (1984) apontam, entre os fatores negativos que afetam a aderência a um programa de condicionamento físico, a liderança inadequada, a falta de informação sobre progressos, o desaproveitamento da esposa e pares e, entre os fatores positivos, a camaradagem do grupo e o apoio da esposa e dos pares.

A importância do suporte pode ser notada inclusive na construção teórica da aderência à atividade física. De acordo com a teoria de *reasoned action* (SONSTROEM 1988, p.135), utilizada em alguns trabalhos de aderência à atividade física, a percepção da opinião das pessoas importantes para o indivíduo sobre sua aderência a determinado comportamento interfere nas suas intenções de assumi-lo.

Nesse tocante, Willis e Campbell (1992, p. 31) consideram que existem fases da vida onde o que os pares pensam exerce um papel mais importante, como é o caso da adolescência.

King (1994, p. 189) aponta o suporte social como uma das variáveis que influencia mais frequentemente a adoção e a manutenção da prática de atividade física.

Segundo Caplan et al. (1976 apud TAYLOR, BARANOWSKI, SALLIS, 1994, p.331), suporte social é qualquer comportamento que assiste uma outra pessoa no alcance dos objetivos desejados.

Neste estudo, a ideia de suporte está ligada às atitudes tomadas no contexto escolar pelo sistema

escolar, pelos professores, pelos funcionários e/ou pelos colegas do adolescente com o intuito de estimular, incentivar, orientar, sustentar, encorajar, manter, apoiar, proteger, amparar, auxiliar, suportar sua prática de atividade física.

Dessa maneira, o suporte a que nos referimos, está ligado ao tipo de relação interpessoal presente no contexto escolar, favorecendo a aderência à atividade física, e não aos meios disponíveis para tal.

Knapp (1988) apresenta o suporte social como algo referente a uma atitude favorável da parte das pessoas significantes em relação ao programa de exercícios do indivíduo (p. 218). Ela considera que a aquisição do hábito da prática de atividade física é um processo de três estágios, a saber: a) a decisão de iniciar o exercício, b) os estágios iniciais da mudança do comportamento, e c) a manutenção do comportamento. Para ela, estratégias básicas recomendadas para ação sobre o processo são o controle dos estímulos e o reforço positivo. O controle de estímulo envolve o aumento de lembretes para os comportamentos desejados e a diminuição para os comportamentos indesejados (p. 218).

Dados dos estudos apresentados por Wankel (1988, p. 382 - 383) mostram a falta de suporte social como um fator contribuinte para o abandono do esporte ou de um programa de atividades físicas.

Segundo Brawley (1979 apud WANKEL, 1988, p. 387), pessoas podem se envolver em atividades de grupo por um número de razões, incluindo a identificação e o compromisso com o grupo, o reforço social, o estímulo competitivo e a oportunidade de atividades em equipes.

Como muitos jovens em determinado momento de sua vida sentem necessidade de aceitação por um grupo, Cratty (1984, p. 45) acredita que a vontade

de fazer parte de um time, oportunidade de ser membro de um grupo, de formar laços estreitos com seus companheiros, motive a prática de atividade física.

Apesar de numerosas variáveis estarem relacionadas ao abandono do exercício, segundo Franklin (1984 apud FRANKLIN, 1988, p. 238) o líder da atividade aparece como o mais importante fator afetando a aderência a ela.

Oldrige (1977 apud FRANKLIN, 1988, p. 238) aponta que o estímulo para a adoção ou manutenção do programa de exercícios cresce da resposta dos participantes ao ambiente criado pelo líder da atividade física.

Souza (1997) estudou a influência da relação professor-aluno na mudança de comportamento em relação à prática de atividade física. A autora relata ter percebido a relevância dessa relação na adesão dos alunos ao programa de treinamento.

Em relação ao estímulo à prática de atividade física esportiva dado pelos professores aos alunos, Lewko e Greendorfer (1988, p. 291) apresentam o resultado de dois estudos, a saber:

a) O estudo de Higginson, com mulheres atletas, o qual encontrou que a influência do professor/ técnico cresce durante a adolescência,

b) O estudo de Greendorfer, onde apresenta-se que da mesma forma que os pares e os pais exercem forte influência sobre as crianças, os pares e os professores/ treinadores exercem forte influência sobre os adolescentes.

Smith (1979 apud LEWKO, GREENDORFER, 1988, p. 294) investigou participantes de esportes de campo e encontrou forte evidência da influência de professores no gosto dos adolescentes. Rapazes e moças relataram que seus professores/treinadores eram os indivíduos que mais influenciavam no seu interesse em um esporte específico.

Faria Junior (1974, p. 234) considera que além da importância do entusiasmo do professor pela educação física, seu dinamismo, seu bom humor, sua segurança e firmeza, sua linguagem, sua aparência física, sua polidez, o interesse que ele revela pelas dificuldades, problemas e conquistas de seus alunos é também importante fator motivacional.

Conforme Wilmore (1974 apud. FRANKLIN, 1988, p. 239), os responsáveis pelos programas de exercício são encarregados de: a) educar os participantes a respeito do porquê e do como devem se manter ativos e b) motivar os participantes para realizarem um programa pessoal de exercícios.

Knapp (1988, p. 212) recomenda que intervenções sejam realizadas na proposta das atividades para aquelas pessoas com necessidades especiais. Para ele, as atividades devem ser prescritas de maneira individualizada e uma orientação educacional apropriada deve ser fornecida para diminuir o desconforto, as dores musculares, a fadiga e as lesões.

Franklin (1988, p. 249) aponta a existência de um líder qualificado e entusiasmado como importante para a motivação dos alunos.

O professor de educação física precisa ser capaz de manter um bom relacionamento com seus alunos, pois sendo a educação e a atividade pedagógica uma situação de relacionamento humano, quanto maior for a capacidade de compreender os alunos, maior e melhor será o resultado educacional; nesse caso, deve criar uma situação de bem-estar entre os educandos, a fim de que todos se sintam à vontade na sua presença e nas situações educativo-físicas e desportivas que forem propostas (HURTADO, 1988, p. 75)

Além disso, Libâneo (1994, p. 253) acredita que haja a necessidade do estabelecimento de normas

explícitas de funcionamento da classe. No entanto, para ele, tais normas não devem ser tomadas como o único meio de controle da classe, como fazem muitos professores inseguros, mas como síntese de requisitos anteriores.

Smith e Smoll (1996, p. 297) acreditam que os jovens desejam limites e estruturas claramente definidas. Por isso, acreditamos que a exigência da participação do adolescente nas aulas de Educação Física também funcione em alguns momentos.

Neste tocante, Libâneo (1994, p. 253) declara que por mais que o professor consiga a motivação e o empenho dos alunos e os estimule com elogios e incentivos, freqüentemente deverá obrigá-los a fazer o que eles não querem.

A liderança efetiva é uma das variáveis -chave na aderência à atividade física, sendo considerada por alguns a mais importante, visto que um bom líder pode compensar de alguma forma as deficiências do programa, tais como falta de espaço ou equipamento, com uma programação criativa importante (WILLIS, CAMPBELL, 1992, p. 34).

A tendência geral dos estudos tem reforçado a importância dos pares durante a adolescência, existindo evidências suficientes para se aceitar o papel importante dos pares no processo de socialização do esporte, particularmente durante essa fase (LEWKO, GREENDORFER, 1988, p. 290 - 291).

O relatório do Fitness Ontario de 1981 mostra que as pessoas tendem a aderir a um grupo organizado de prática de atividade física com algum acompanhante, talvez um amigo ou conhecido, e apresentam maior probabilidade de iniciar um programa de exercícios se alguém de sua família ou círculo de amizades já for ativo (WILLIS, CAMPBELL, 1992, p. 33).

Willis e Campbell (1992, p. 30) consideram que amigos, vizinhos e colegas podem influenciar em como as pessoas utilizam seu tempo de lazer. Para

eles, a influência dos pares tempo de lazer. Para eles, a influência dos pares na prática de atividade física é, provavelmente, significativa para muitas pessoas. De acordo com esses autores (1992, p. 32), apesar de razões sociais não estarem, geralmente, nas listas de prioridades dos iniciantes na prática de atividade física, tem sido consistentemente demonstrado que o grupo tende a assumir mais importância na medida em que relações sociais mais consistentes relacionado ao suporte dos pares é a forte preferência da maioria pela atividade física em grupo em oposição a atividade desacompanhada. Segundo os autores, esse fato demonstra o grau de dependência que possuímos do suporte dos outros para a manutenção da atividade, recomendando aos professores o desenvolvimento de meios para aumentar o suporte social como prioridade.

Sobre esse aspecto, Wankel (1988, p. 380) narra que em um programa de atividade física, os participantes assíduos apresentavam maiores níveis de encorajamento provenientes de seus amigos do que os apresentados pelos participantes de baixa assiduidade. E apresenta o resultado de dois estudos (p. 381), a saber:

1) No *Canada fitness survey*, 17 % dos homens e 18 % das mulheres relataram que o interesse dos amigos poderia lhes encorajar a ser mais ativos;

2) No *Ontario survey of physical activity patterns*, 63 % dos respondentes indicaram que o encorajamento da família e dos amigos eram muito importantes ou algo importantes para seu envolvimento na atividade física.

Além disso, Wankel (1988, p. 380) apresenta dados do *Canada Fitness Survey* de 1983, onde 18 % dos homens e 25 % das mulheres relataram que o fato de possuírem um parceiro de exercício os encorajariam a serem mais ativos.

Heinzelmann e Bagley (1970 apud. WILLIS, CAMPBELL, 1992, p. 33) encontraram que 90 % dos entrevistados em seu estudo preferem se exercitar acompanhados a se exercitarem sozinhos e apontam como vantagens: mais diversão, suporte social, um crescente senso de compromisso pessoal para continuar, e a oportunidade de comparação do progresso e da aptidão física individual com os outros.

Em nossa sociedade, parece haver uma maior aceitação dos esportes coletivos e estes se encontram mais comumente nos programas escolares que os individuais. Este fato faz com que além das vantagens apontadas acima, a necessidade de companheiros para a prática de esportes coletivos torne difícil a prática de atividade física pelo adolescente desacompanhado.

Wankel (1985 apud. WILLIS, CAMPBELL, 1992, p. 32) encontrou a amizade no programa de atividades físicas como um dos maiores determinantes da aderência a ele e considera que os companheiros de atividade física influenciam não somente o tipo de atividade realizada, mas o prazer na sua realização (1988, p. 386).

King (1994, p. 195) considera que o suporte dos companheiros, se usado apropriadamente, pode reduzir a alta incidência de abandono que assola a maioria dos programas de atividade física e aponta, para aumentar o sentimento de grupo, promovendo a manutenção da participação, os seguintes meios: uso de monitoramento público e de sistemas de feedback, competições, e solução de problemas em grupo.

Knapp (1988, p. 217) aponta que os praticantes de atividade física podem servir como modelo e lembretes da sua necessidade.

A esse respeito, Patricksson (1981 apud. LEWKO, GREENDORFER, 1988, p. 290) relata que pares do mesmo sexo, funcionando como modelos, exercem a maior influência no envolvimento esportivo de adolescentes suecos.

Em relação à aderência a novos hábitos, a aprovação de pessoas importantes confirma que o comportamento assumido vale a pena e é importante (WILLIS, CAMPBELL, 1992, p. 97).

Neste aspecto, Wankel (1988, p. 387) afirma que o suporte social de pessoas de fora do programa de atividades físicas pode exercer um papel crítico no envolvimento regular dos participantes em suas atividades. Por isso, ele considera relevante que o planejamento do programa inclua pessoas que estejam em posições importantes para influenciar a atitude e o comportamento dos participantes.

As pessoas significantes para os participantes do programa de atividades físicas devem ser, continuamente, envolvidas nele e adequadamente informadas sobre sua natureza para assegurar que suas reações forneçam suporte social e reforcem a participação dos indivíduos, mais do que a influencie negativamente (HEINZELMANN, 1973 apud WANKEL, 1988, p. 387).

Dessa maneira, já que o comportamento de todos os indivíduos presentes no contexto escolar, desde o diretor até o funcionário mais humilde, exerce papel determinante na aderência à atividade física de adolescentes, é fundamental que o suporte a essa atividade seja institucionalizado e priorizado. Para isso, é importante que o comando dê o exemplo, assumindo postura de apoio a esse comportamento, não somente por meio do discurso, que é muito importante, mas também pela valorização concreta dessa prática, mediante atos e atitudes, a começar pela sua própria prática regular de atividade física.

## Estratégias do estudo

Muito embora o estudo sobre aderência à atividade física não seja exatamente uma novidade, a especificidade de nosso enfoque fez com que a investigação se localizasse, no ponto de vista da maturidade científica, em uma fase equivalente à história natural de uma ciência (DUSSAULT, 1970, p. 8-36).

Por isso, entendemos a necessidade de desenvolver um trabalho que valorizasse a descrição de contexto.

Optamos, então, por um estudo de caso, com uma abordagem do tipo qualitativa, tomando como caso específico a visão de adolescentes, alunos de três instituições de ensino.

Na primeira fase deste estudo, fase exploratória, delimitamos nosso objeto, escolhemos as escolas com as quais trabalhamos, realizamos o levantamento do referencial teórico para embasar nosso estudo e estabelecemos um contato com o discurso dos sujeitos, de forma que pudéssemos desvelar neles os indicadores de presença do tema suporte. Seguindo a estratégia prevista para uma abordagem qualitativa, a exploração do discurso teve lugar até o momento em que percebemos um esgotamento significativo dos possíveis indicadores.

Na segunda fase deste estudo, depois de identificados os elementos-chave e os contornos aproximados do problema, retomamos a coleta sistemática de informações, utilizando a entrevista não estruturada focalizada.

Sendo assim, utilizamos um roteiro de entrevista, elaborado com base nos determinantes da aderência à atividade física presentes na literatura.

Os atores foram 30 adolescentes de idade variando entre 13 e 18 anos (média = 15,07 anos), sendo 10

moças (33,3 %) e 20 rapazes (66,6 %) alunos de três escolas da rede municipal, rede particular e rede federal de ensino, cursando da 7.<sup>a</sup> série do ensino fundamental ao 3.<sup>o</sup> ano do ensino médio.

Os adolescentes foram contactados pelo pesquisador de acordo com a disponibilidade deles para a realização da entrevista, por estarem em tempo vago ou recreio, sendo alguns selecionados pelo entrevistador por este acreditar que sua contribuição seria importante para o estudo, pelo reconhecimento de um espírito crítico desenvolvido. Alguns entrevistados, foram escolhidos por indicação de adolescentes alunos da escola municipal e por indicação de um professor de educação física da escola particular.

As entrevistas foram gravadas, com a permissão dos entrevistados, sendo lhes garantido o sigilo e o anonimato através da utilização de nomes fictícios.

O cenário foi a quadra de esportes da escola municipal, a quadra do colégio particular, a arquibancada do ginásio esportivo e a sala de judô do colégio federal.

A coleta de dados foi interrompida quando notamos sua saturação, isto é, quando através das entrevistas deixamos de encontrar dados novos.

Na terceira fase desse estudo, os dados foram analisados por meio do método de análise de conteúdo categorial de Laurence Bardin (1994).

## Os achados

Analisando as falas dos adolescentes entrevistados chegamos aos seguintes achados:

- a) Os adolescentes percebem a necessidade do estímulo, do incentivo dado pela escola à sua prática de atividade física.
- b) A valorização pela escola da participação em

atividades físicas esportivas e o conseqüente suporte dado a esta prática foram vistos pelos alunos como um determinante da aderência à atividade física.

**c) A participação do adolescente em equipes esportivas escolares é vista como um incentivo a prática de atividade física.**

d) O estímulo dado pelas disciplinas escolares, funcionando como um suporte teórico à prática de atividade física se mostra no contexto escolar.

e) O estímulo a prática de atividade física esportiva dos professores é considerado como importante pelos adolescentes.

f) Os adolescentes atribuem valor a relação entre o professor e sua prática desportiva através do incentivo recebido.

g) Os alunos acreditam que o incentivo dado pelos professores possa levar o adolescente ao gosto pela prática de atividade física.

h) Os adolescentes gostam de ouvir a opinião e conselhos dos professores sobre a prática de atividade física.

i) O professor de educação física é visto pelos adolescentes como o mais apto a orientar a prática de atividade física, dando segurança a ela.

j) Na opinião dos adolescentes não apenas os professores de educação física deveriam dar suporte a prática de atividade física, mas todos os professores.

k) O suporte à prática de atividade física dado pelos professores das matérias diferentes de educação física aos adolescentes não é institucionalizado, ficando a cargo da consciência e boa vontade de cada um, com exceção dos professores de ciências e biologia, que por terem assuntos em suas disciplinas ligados à saúde, geralmente, fazem menção a prática de atividade física.

l) A atualização do professor é vista como necessária pelos adolescentes.

m) O adolescente valoriza o professor que dá atenção ao aluno, orientando a realização de suas atividades com paciência.

n) Os adolescentes reclamam dos professores que não corrigem os erros dos alunos, colocando isso como um dos motivos para o abandono da prática de atividade física.

o) Uma maior atenção aos alunos com dificuldades é solicitada pelos adolescentes.

p) O suporte do professor é importante no momento do sentimento de insucesso do aluno.

q) É visto como importante, que para além de atuar no momento do insucesso, que sejam elogiados os momentos de bom desempenho.

r) A orientação e o estímulo dados pelos professores para a prática adequada de atividade física para adolescentes adoentados é importante.

s) A imagem do professor de educação física influencia o comportamento do adolescente.

t) A relação professor-aluno amistosa é vista como importante pelos adolescentes.

u) Apesar da valorização da relação amistosa os adolescentes acham que o professor é superior e deve ser respeitado.

v) O adolescente sente a necessidade de o professor usar sua autoridade e lhe mostrar os limites.

w) A exigência da participação do adolescente também funciona em alguns momentos.

x) O suporte do professor é capaz de fazer o adolescente superar barreiras.

y) O suporte dado pelos colegas é sentido pelos adolescentes como importante para sua aderência a prática de atividade física.

z) Os adolescentes sentem dificuldade em realizar atividade física desacompanhados.

aa) Os adolescentes preferem praticar atividade física na companhia dos colegas.

atividade física na companhia dos colegas.

bb) Eles entendem que a prática de atividade física em companhia dos colegas é importante para evitar abandonos.

cc) Os adolescentes ouvem os conselhos e orientações dos colegas.

dd) Os mais adiantados ajudam os colegas na execução das atividades.

ee) O adolescente se influencia pelos resultados obtidos pelos colegas que aderem a prática de atividades físicas.

ff) O suporte dos colegas ajuda o adolescente a fazer atividade física fora do ambiente escolar.

gg) Os convites feitos pelos amigos criam oportunidades de prática de atividade física.

hh) Quando perguntados sobre a relação existente entre os funcionários da escola e sua prática de atividade física, os adolescentes mostraram considerar importante o suporte dado por eles.

ii) A prontidão dos funcionários para dar as condições, ajudar e orientar a prática de atividade física dos adolescentes é importante

jj) É fundamental que as pessoas importantes da escola se pronunciem a respeito da prática de atividade física, aconselhando e parabenizando os resultados positivos obtidos pelos adolescentes.

## Considerações finais

Após o exame de nossos achados, é possível mostrar como o suporte social se relaciona com os

outros determinantes da aderência à atividade física presentes no contexto escolar e qual sua contribuição no processo de aderência à atividade física do adolescente.

Nossos dados mostram que o suporte social como determinante da aderência à atividade física, no contexto escolar, pode ser proveniente dos professores, especialmente do professor de educação física, dos colegas e dos funcionários da escola de uma maneira em geral.

No cenário desvelado, percebemos o suporte como um elemento fundamental no processo de aderência à atividade física. Principalmente, nas situações em que o adolescente encontra dificuldades para a prática de atividades físicas. Esse fato ocorre quando o adolescente está inserido em um contexto com pouca organização para a atividade física, quando não deriva prazer desta prática e/ ou não percebe utilidade nela.

Sendo assim, com base no contexto descrito, sugerimos algumas atitudes de suporte social a serem tomadas pelos professores com o intuito de aumentar a aderência à atividade física pelos adolescentes:

a) aconselhar os alunos sobre a prática de atividade física;

b) informar os alunos sobre os objetivos da prática de atividade física e seus efeitos;

c) formular objetivos tangíveis para a prática de atividade física, de acordo com as necessidades e interesses dos alunos;

d) cobrar a participação dos alunos na atividade física;

e) adequar as atividades às condições da escola e aos interesses dos alunos;

f) propor atividades interessantes e desafiadoras, que se foquem no desenvolvimento de

habilidades e no divertimento, sendo selecionadas através de valores de saúde e segurança;

g) propor atividades que poderão ser realizadas nos ambientes naturais fora da escola;

h) estimular a prática de atividade física em grupos;

i) dar atenção aos alunos com dificuldades, corrigindo seus erros com paciência;

j) reforçar o bom desempenho dos alunos na atividade física;

k) manter relação amistosa com o aluno, dando-lhe liberdade de expressão;

l) dar o exemplo, mantendo-se fisicamente ativo.

Desta forma, esperamos ter contribuído, acrescentando algo ao já existente na literatura, para a prática de atividade física continuada na intensidade, duração e frequência adequadas à boa qualidade de vida, isto é, para a aderência à atividade física.

---

## Referências

American College of Sports Medicine. **Guidelines for exercise testing and prescription**. 5.<sup>a</sup> ed. Estados Unidos: Williams & Wilkins, 1995.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1994.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2.<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

DISHMAN, R. K., SALLIS, J. F. Determinants and Interventions for Physical Activity and Exercise. In Bouchard, C., Shepard, R. J., & Stephens, T. (editors). **Physical Activity, Fitness and Health International Proceedings and Consensus Statements**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

DUSSALT, G. A. **A theory of supervision in teacher education**. New York: TCP, 1970.

FARIA JUNIOR, A. G. **Introdução à Didática da Educação Física**. 2.<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Forum, 1974.

FRANKLIN, B. A. Program factors that influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In Dishman, R. k. **Exercise Adherence - Its impact on Public Health**. (pp. 237 – 258) Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.

FRANKLIN, B. A, BRYANT, C. X., PETERSON, J. A.. Sticking With the program: Creating an exercise commitment takes thoughtful effort beyond the exercise prescription, but it pays off in better-than-usual exercise adherence. **Fitness Management Magazine**. Los Angeles, CA, v. 12, n. 11, 32-36, 1996.

GUTHOLD, R, STEVENS, G. A., RILEY, L. M., FIONA, C. B. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1•6 million participants. **The Lancet**. V. 4, Issue 1, p23-35, January 2020. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2819%2930323-2>. Acesso em: 15 de ago 2025.

HURTADO, J. G. G. M. **O ensino da Educação Física: uma abordagem didático-metodológica**. 3.<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Prodil, 1988.

KING, A. C. Clinical and community interventions to promote and support physical activity participation. In Dishman, R. K (editor). **Advances in Exercise Adherence**. (pp. 183 – 212) Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

KNAPP, D. N. Behavioral management techniques and exercise promotion. In Dishman, R. K. **Exercise Adherence - Its impact on Public Health**. (pp. 203 – 235) Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.

LEWKO, J. H., GREENDORFER, S. L. Family influences in sport socialization of children and adolescents. In: Smoll, F. L., Magill, R. A., & Ash, M. J. **Children in sport**. 3.<sup>a</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Nota Técnica nº 25/2023-CGDANT/DAENT/SVSA/MS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2023/nota-tecnica-no-25-2023-cgdant-daent-svsa-ms>. Acesso em: 15 de agosto de 2025.

MIRANDA, C. J. M. **A dinâmica estrutural dos determinantes da aderência à atividade física presentes no contexto escolar na visão dos adolescentes – um estudo de caso**. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 1999.

PINHO, R. A., PETROSKI, E. L. **Nível de atividade física em crianças**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.2, n. 3, 67-79, 1997.

SMITH, R. E., SMOLL, F. L. Psychosocial interventions in youth sport. In: Raalte, J. L. V., Brewer, B. W. **Exploring Sport and Exercise Psychology**. (pp. 287 – 315) Washington, DC: American Psychological Association, 1996.

SOUZA, J. M. A. **Representações da relação professor-aluno por alunos do Programa de Reabilitação Cardíaca da Universidade do Estado do Rio de Janeiro**. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 1997.

SONSTROEM, R. J. Psychological Models. In Dishman, R. k. **Exercise Adherence - Its impact on Public Health**. (pp. 125 – 153) Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.

TAYLOR, W. C., BARANOWSKI, T., SALLIS, J. F. Family determinants of childhood physical activity: a social-cognitive model. In: Dishman, R. K. (editor). **Advances in Exercise Adherence**. (pp.137 – 159) Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

WANKEL, L. M. Exercise adherence and leisure activity: patterns of involvement and interventions to facilitate regular activity. In: DISHMAN, R. k. **Exercise Adherence - Its impact on Public Health**. (pp. 369 – 396). Champaign: Human Kinetics, 1988.

WENGER, N., HELLERSTEIN, H. K. **Rehabilitation of the coronary patient**. 2<sup>a</sup> ed. John Wiley & Sons, 1984.

WILLIS, J. D., CAMPBELL, L. F. **Exercise psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1982.