

FATORES ASSOCIADOS AOS ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

FACTORS ASSOCIATED WITH THE STAGES OF BEHAVIOR CHANGE FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG SCHOOL CHILDREN

Hector Luiz Rodrigues Munaro
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
 0000-0002-6421-1718

Adriana Braga Costa Bittencourt
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
 0009-0005-0396-8038

Luciano Ferreira Bittencourt
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
 0000-0002-6421-1718

Thuane Souza Silva
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
 0009-0007-7982-9303

Rafael Santos Barbosa
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
 0009-0005-8129-3312

DOI: 10.33872/rebesde.v7n1.e057

CONTATO

Hector Luiz Rodrigues Munaro
hlrmunaro@uesb.edu.br

Resumo: Estudos que investigaram os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) para prática de atividade física (AF) e fatores associados na população adolescente já são bem difundidos na literatura. Ser do sexo feminino ou adolescente mais velho foram considerados fatores de risco devido as prevalências desses subgrupos diminuírem com o avançar dos estágios. O objetivo do estudo foi estimar a prevalência e os fatores associados aos EMC relacionados à AF, em escolares. Houve

um levantamento com amostra de escolares, do ensino médio, de Jequié/BA, Brasil. As variáveis sociodemográficas e do estilo de vida serviram para identificar os respectivos fatores associados aos EMC. A associação foi determinada pela regressão logística multinominal, com intervalo de confiança de 95%. Em geral, 35,8% dos escolares se encontravam no estágio de manutenção. Houve maior proporção de escolares do sexo feminino para os EMC de preparação, contemplação e pré-contemplação. Para o sexo masculino, o consumo inadequado de frutas diminui as chances de estarem no estágio de preparação. Porém, para o sexo feminino, ser solteira aumentou as chances de exposição aos EMC de pré-contemplação e contemplação. Os dados indicam que escolares, independente do sexo, estão expostos a níveis insuficientes de atividade física e pretendem mudar a curto prazo.

Palavras-chave: Adolescente; Atividade Física; Comportamento; Estilo de vida.

Abstract: The present study investigated the influence of youth programs of Rhythmic Gymnastics, traditional and the with a mastery climate on the fundamental motor skills (FMS) and Gymnastics Rhythmic' specialized skills (GRSS). Participants, 39 girls (5 to 10 years-old), were assessed using the TGMD2 and a protocol for the GRSS; and, organized in two interventions' groups, Traditional (TG) and Mastery (MG). The intervention programs were conducted during 3 months/ 2 times per week emphasizing the FMS and sport specific skills. Results indicated: (1) positive and significant changes in the FMS for children in the MG; (2) children from GM e GT showed similar performance on the GRSS in the post intervention; (3) positive correlations between FMS and SGRMS and between age and GRSS. The mastery climate was effective in promote children' motor proficiency in fundamental motor skills and sport related skills.

Keywords: Adolescent; Physical activity; Behavior; Lifestyle.

INTRODUÇÃO

Pesquisas que empregam o Modelo Transteórico (MTT) para analisar os estágios de mudança de comportamento (EMC) relacionados à prática de atividade física entre adolescentes avançados, contribuindo significativamente para a compreensão dos fatores associados e das estratégias de promoção da saúde na literatura nacional e internacional.

Uma revisão sistemática internacional recente, que examinou 26 estudos com mais de 30 mil crianças e adolescentes de 11 a 17 anos, declarou que a maioria desse grupo permanece nos estágios iniciais (pré-contemplação, contemplação ou preparação), sendo menor o percentual nos estágios avançados (ação e manutenção). Entre os fatores que favorecem a progressão positiva entre os estágios, destacam-se especialmente a autoeficácia (confiança na capacidade de se manter ativo), o reconhecimento dos benefícios proporcionados pela atividade física e o suporte social. Adolescentes que relatam maior motivação e percepção de benefícios apresentam maior probabilidade de avanço para os estágios iniciais de atividade física regular⁶ (Sheng et al., 2023).

Com relação aos fatores associados, estudos recentes reforçam que diferenças de sexo e idade seguem relevantes no avanço do EMC: adolescentes do sexo feminino e de faixas etárias mais avançadas continuam apresentando menores probabilidades de associação aos estágios de ação e manutenção, com menor adesão à atividade física regular. Esses achados são consistentes também em pesquisas de cenário nacional mais abrangentes, sinalizando a necessidade de estratégias segmentadas para meninas e adolescentes mais velhos^{5, 8, 10} (Nascimento et al, 2023; Soares et al, 2023; Tessaro; Silva; Loch, 2021).

Além disso, fatores ambientais (infraestrutura adequada, apoio social, contexto escolar), socioeconômicos (escolaridade materna, sensação de insegurança) e psicológicos (motivação, autoestima, sintomas depressivos) são frequentemente relatados como influências determinantes do estágio em que o adolescente se encontra² (Furtado et al, 2023).

Ainda de acordo com meta-análise recente, intervenções fundamentadas no Modelo Transteórico revelam-se exercícios para promover a transição do comportamento sedentário para ativos, destacando-se especialmente aqueles que envolvem orientação educativa personalizada, desenvolvimento da autoeficácia e a superação de barreiras psicológicas⁹ (Rakhshani et al, 2025).

Desta forma, tendo em vista que grande parte dos estudos foi realizada com os EMC dicotomizados, em regiões de renda elevada e os EMC agrupados em duas categorias, o objetivo do estudo foi estimar as prevalências dos estágios de mudança de comportamento relacionadas

à atividade física e fatores sociodemográficos e do estilo de vida associados, em escolares de Jequié-BA.

METODOLOGIA

Estudo epidemiológico transversal integrante de um monitoramento de comportamentos de risco à saúde em escolares do ensino médio da rede estadual de ensino na cidade de Jequié, Bahia. O município de Jequié se localiza na região Sudoeste do Estado, distante, aproximadamente, 370 km de Salvador, com população estimada em 151.895 habitantes e Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de 0,694 (IBGE, 2023)³.

A população deste estudo compreendeu 3.040 escolares, de 98 turmas de todas as 12 escolas públicas estaduais urbanas do município, devidamente matriculados no ensino médio nos turnos matutino e vespertino, em 2015. Esta população representava 45,9% dos escolares matriculados no município em comparação à oferta em estabelecimentos privados ou municipais (Luiz, Magnanini, 2000)⁴. A seleção da amostra foi por conglomerados em dois estágios (Brasil, 2013)¹.

No primeiro estágio, a unidade amostral foi a escola. Foram selecionadas aquelas que ofereciam ensino médio no turno diurno (matutino e vespertino) e estavam localizadas na área urbana (n=12). Foram excluídas as escolas das áreas rurais (n=3) e o Colégio da Polícia Militar, onde há sistema de seleção para vagas e o modelo de ensino difere dos demais.

No segundo estágio, a unidade amostral foram as turmas de ensino médio, selecionadas de maneira proporcional ao número de séries em cada escola, pois havia escolas de maior porte, com número de classes por séries distintos. A amostra foi composta por 48 turmas, sendo que todas as escolas tiveram pelo menos uma turma de cada série, sendo mantida a proporcionalidade de representação de cada escola.

O parâmetro para a determinação do tamanho da amostra foi a prevalência estimada do fenômeno igual a 50%, com intervalo de confiança de 95%, erro máximo aceitável de três pontos percentuais, efeito do delineamento de 1,5, e 15% para os casos de perdas ou recusas. Assim, chegou-se a uma amostra mínima de 1.388 escolares.

A coleta de dados ocorreu nos meses de julho e agosto de 2015, sendo utilizado o questionário COMPAC (Silva et al., 2013)⁷, aplicado em sala de aula por pesquisadores previamente treinados, com duração média de 28 minutos para o seu preenchimento pelos escolares. Este instrumento apresentou bons índices de reprodutibilidade (0,51 a 0,97).

Neste estudo, a variável dependente foram os estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física, através da seguinte questão: “Considera-se fisicamente ativo o jovem que acumula pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas em 5 ou mais dias da semana. Em relação aos seus hábitos de prática de atividades físicas, você diria que:”, havia cinco respostas que indicaram em qual EMC encontravam-se os escolares. Posteriormente, foram operacionalizadas em: Manutenção/Ação (referência), Preparação, Contemplação e Pré-contemplação.

As variáveis independentes foram as sociodemográficas: sexo (masculino ou feminino), faixas etárias (< 16 anos ou ≥ 16 anos), estado civil (solteiro(a) ou casado(a)/outro), ocupação (não trabalha ou trabalha), renda familiar ($< dois$ salários mínimos ou $\geq dois$ salários mínimos) e escolaridade da mãe ($< oito$ anos de estudo ou $\geq oito$ anos de estudo). Em relação ao estilo de vida, foram: consumo de frutas e verduras, sendo consumo inadequado “ < 5 dias/semana” e adequado “ ≥ 5 dias/semana”; consumo de álcool e tabaco atual, utilizando como critério o consumo, independentemente do número de doses ou cigarros, sendo “sim” e “não”; tempo de tela, utilizando o tempo em frente à TV e Computador/Videogame, durante a semana, sendo “ < 2 horas/dia” e “ ≥ 2 horas por dia”.

O teste do Qui-quadrado foi utilizado para comparar as proporções das variáveis sociodemográficas estratificadas pelo sexo, e a Regressão Logística Multinomial foi realizada com o intuito de analisar a relação entre as variáveis dependentes (EMC) e as variáveis sociodemográficas e do estilo de vida, com Intervalo de Confiança (IC) de 95%, incluídas no ajustamento os potenciais fatores de confusão (variáveis sociodemográficas e do estilo de vida) que tiveram, na análise bruta, o valor de $p < 0,20$.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (83.957/14). Os escolares que participaram do estudo foram autorizados pelos pais e aqueles com 18 anos ou mais assinaram o próprio Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta de 1.170 escolares, sendo a maior proporção do sexo feminino (58%; $n=673$). As características da amostra estratificada por sexo são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1. Características descritivas da amostra estratificada por sexo. Jequié, BA, 2015.

Variável	Masculino		Feminino		X ² P	Geral	
	%	n	%	n		%	n
Dependente							
<i>EMC</i>							
Manutenção	50,2	245	25	168	0,00	35,6	413
Ação	13,9	68	17,4	117		15,9	185
Preparação	14,5	71	25,4	171		20,8	242
Contemplação	14,3	70	21,4	144		18,5	214
Pré-contemplação	7	34	10,8	73		9,2	107
Sociodemográficas							
<i>Idade (anos)</i>							
< 16	48,8	240	54,4	369	0,06	52,1	609
≥ 16	51,2	252	45,6	309		47,9	561
<i>Ocupação</i>							
Não Trabalha	71,3	351	88,6	601	0,00	81,4	952
Trabalha	28,7	141	11,4	77		18,6	218
<i>Estado Civil</i>							
Solteiro(a)	90	443	87,3	592	0,15	88,5	1035
Casado(a)/outro	10	49	12,7	86		11,5	135
<i>Escolaridade da Mãe (anos de estudo)</i>							
< 08 anos	33,7	166	41,2	279	0,01	38	445
≥ 08 anos	66,3	326	58,8	399		62	725
<i>Renda Familiar Mensal (mínimos)</i>							
< 02 salários	63,8	314	76,7	520	0,00	71,3	834
≥ 02 salários	36,2	178	23,3	158		28,7	336
Estilo de Vida							
<i>Consumo de Frutas</i>							
Inadequado	56,1	271	53,9	363	0,46	54,8	634
Adequado	43,9	212	46,1	310		45,2	522
<i>Consumo de Verduras</i>							
Inadequado	33,7	161	43,1	285	0,00	39,2	446
Adequado	66,3	317	56,9	376		60,8	693
<i>Consumo de Alcool</i>							
Sim	28,2	138	20,6	139	0,00	23,8	277
Não	71,8	352	79,4	535		76,2	887
<i>Consumo de Tabaco</i>							
Sim	8,7	43	3,8	26	0,00	5,9	69
Não	91,3	449	96,2	652		94,1	1101
<i>Tempo de TV (dia/semana)</i>							
≥ 02 horas	38,6	147	34,7	234	0,10	32,8	381
< 02 horas	69,9	341	65,3	441		67,2	782
<i>Tempo de Computador/Videogame (dia/semana)</i>							
≥ 02 horas	32	156	23,9	161	0,00	27,3	317
< 02 horas	68	332	76,1	514		72,7	846

Nota: Valores em negrito: $p < 0,05$; X²: Teste de Qui-quadrado.

Fonte: Os autores.

Em relação às variáveis sociodemográficas (Tabela 1), não trabalhavam 81,4% (n=952), e 38% deles tinham mães com baixa escolaridade. Para o estilo de vida (Tabela 1), escolares do sexo feminino apresentaram maior proporção para o consumo inadequado de verduras (43,1%), enquanto que os do sexo masculino tiveram maior prevalência para o consumo de álcool (28,2%).

Na análise dos EMC (Tabela 1), observou-se que 50,2% (n=245) dos escolares do sexo masculino encontravam-se no estágio de manutenção, enquanto os do sexo feminino nos

estágios de preparação (25,4%), contemplação (21,4%) e pré-contemplação (10,8%).

Tabela 2. Análise da *Regressão Multinomial* bruta e ajustada entre variáveis sociodemográficas, do estilo de vida e os EMC para o sexo masculino. Jequié, BA, 2015.

Variáveis	Pré-contemplação		Contemplação		Preparação	
	Bruta	Ajustada	Bruta	Ajustada	Bruta	Ajustada
	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)
Sociodemográficas						
Idade (anos)						
< 16	1,3(0,6-2,7)*	-	1,7(1,0-2,8)**	1,6(0,9-2,8)	1,1(0,7-1,9)*	-
≥ 16	1		1	1	1	
Estado Civil						
Solteiro(a)	1,1(0,3-3,9)*	-	0,8(0,4-1,9)*	-	1,0(0,4-2,3)*	-
Casado(a)	1		1		1	
Ocupação						
Não Trabalha	1,6(0,7-3,8)*	-	1,4(0,7-2,6)*	-	0,7(0,4-1,2)*	-
Trabalha	1		1		1	
Escolaridade da mãe						
< 08 anos de estudo	0,9(0,4-2)*	-	1(0,6-1,8)*	-	1,2(0,7-2,1)*	-
≥ 08 anos de estudo	1		1		1	
Renda Familiar Mensal						
< 02 salários	1,2(0,6-2,7)*	-	1,3(0,7-2,3)*	-	1,2(0,7-2)*	-
≥ 02 salários	1		1		1	
Estilo de Vida						
Tempo de Tela (TV)						
≥ 02 horas/dia	0,9(0,4-2,1)*	-	1,1(0,6-2)*	-	0,9(0,5-1,6)*	-
< 02 horas/dia	1		1		1	
Tempo de Tela (computador/videogame)						
≥ 02 horas/dia	1,7(0,8-3,4)**	1,9(0,9-4)	1,2(0,7-2)*	-	1,5(0,9-2,6)**	
< 02 horas/dia	1	1	1		1	
Consumo de Frutas						
< 05 dias/semana	0,7(0,4-1,5)*	-	1(0,6-1,7)*	-	1,4(0,8-2,4)	-
≥ 05 dias/semana	1		1		1	
Consumo de Verduras						
< 05 dias/semana	0,9(0,4-1,9)*	-	0,8(0,4-1,4)*	-	0,5(0,2-0,9)**	0,5(0,2-0,9)
≥ 05 dias/semana	1		1		1	1
Consumo de Alcool						
Sim	0,3(0,1-0,9)**	0,3(0,1-1)	0,7(0,4-1,3)*	-	1,2(0,7-2,1)*	-

Não	1	1	1	1
Consumo de Tabaco				
Sim	1,1(0,3-3,9)*	-	1,4(0,6-3,4)*	-
Não	1	1	1	1

Nota: Valores em negrito: $p < 0,05$; *: $p < 0,20$; OR: Odds Ratio; IC: intervalo de confiança.

Fonte: Os autores.

Após análises bruta e ajustada (Tabela 2), os escolares do sexo masculino com consumo inadequado de verduras diminuíram as chances de exposição ao estágio de preparação (OR=0,5; IC95%: 0,2-0,9).

Para o sexo feminino, após análises bruta e ajustada (Tabela 3), as solteiras aumentaram as chances de exposição aos estágios de pré-contemplação (OR=3,2; IC95%: 1,1-9,3) e de contemplação (OR=2,9; IC95%: 1,3-6,0). Aquelas que consumiam álcool, tiveram menores chances de exposição ao estágio de preparação (OR=0,6; IC95%: 0,3-0,9).

Tabela 3. Análise de *Regressão Multinomial* bruta e ajustada entre variáveis sociodemográficas, do estilo de vida e os EMC para o sexo feminino. Jequié, BA, 2015.

Variáveis	Pré-contemplação		Contemplação		Preparação	
	Bruta	Ajustada	Bruta	Ajustada	Bruta	Ajustada
	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)	OR(IC95%)
Sociodemográficas						
Idade (anos)						
< 16	0,9(0,6-1,6)*	-	0,9(0,6-1,4)*	-	1,2(0,8-1,8)*	-
≥ 16	1		1		1	
Estado Civil						
Solteiro(a)	3,6(1,2-10,2)	3,2(1,1-9,3)	3,1(1,5-6,5)	2,9(1,3-6)	1,3(0,8-2,3)*	-
Casado(a)	1	1	1	1	1	
Ocupação						
Não Trabalha	1,9(0,8-4,7)**	1,8(0,8-4,6)**	1,6(0,8-3)**	1,7(0,9-3,2)**	1,8(0,9-3,3)**	1,8(0,9-3,3)**
Trabalha	1	1	1	1	1	1
Escolaridade da mãe						
< 08 anos de estudo	0,7(0,4-1,2)*	-	0,6(0,4-0,9)	0,6(0,4-1)**	1(0,7-1,6)*	-
≥ 08 anos de estudo	1		1	1	1	
Renda Familiar Mensal						
< 02 salários	1,6(0,8-3)**	1,5(0,7-3)*	0,9(0,6-1,4)*	-	1,4(0,9-2,3)**	1,2(0,7-2)*
≥ 02 salários	1	1	1		1	1
Estilo de Vida						
Tempo de Tela (TV)						
≥ 02 horas/dia	0,9(0,5-1,5)*	-	0,8(0,5-1,1)*	-	1,1(0,7-1,7)*	-
< 02 horas/dia	1		1		1	
Tempo de Tela (computador/videogame)						

≥ 02 horas/dia	0,8(0,4-1,6)*	-	1,2(0,7-1,8)*	-	1,2(0,8-1,9)*	-
< 02 horas/dia	1		1		1	
Consumo de Frutas						
< 05 dias/semana	1,3(0,8-2,3)*	-	1,5(1-2,3)	1,5(0,9-2,4)*	1,5(1-2,2)	1,4(0,9-2,1)**
≥ 05 dias/semana	1		1	1	1	1
Consumo de Verduras						
< 05 dias/semana	0,7(0,4-1,1)**	0,7(0,4-1,2)*	0,7(0,4-1)**	0,7(0,5-1,1)*	0,9(0,6-1,3)*	-
≥ 05 dias/semana	1	1	1		1	
Consumo de Álcool						
Sim	0,4(0,2-0,9)	0,4(0,2-1)**	0,9(0,6-1,6)*	-	0,5(0,3-0,8)	0,6(0,3-0,9)
Não	1	1	1		1	1
Consumo de Tabaco						
Sim	0,6(0,1-2,9)*	-	0,6(0,2-2)*	-	1,1(0,4-2,8)*	-
Não	1		1		1	

Nota: Valores em negrito: $p < 0,05$; *: $p > 0,20$; **: $p < 0,20$.

Fonte: Os autores.

No presente estudo, cerca de 1/3 dos escolares estavam no estágio de manutenção; para o sexo masculino, aqueles que não consumiam verduras adequadamente diminuíram as chances de exposição ao estágio de preparação. Em relação ao sexo feminino, as solteiras apresentaram maiores chances de exposição aos estágios de pré-contemplação e contemplação, além de diminuir as chances de exposição ao estágio de preparação daquelas que consumiam álcool.

Estudos longitudinais e transversais de base confirmam amplamente que o sexo feminino está relacionado de maneira robusta a hábitos menos ativos, assim como adolescentes de escolaridade materna mais baixa e de contexto econômico menos favorecido^{5, 8, 10} (Nascimento et al., 2023; Soares et al, 2023; Tessaro; Silva; Loch, 2021).

Essa tendência está alinhada com a revisão sistemática internacional, que aponta que meninas permaneceram por mais tempo nos estágios iniciais e enfrentam maiores dificuldades para transitar aos estágios de adesão à prática regular⁶ (Sheng et al., 2023). O mesmo estudo enfatiza que a autoeficácia, o apoio social e a percepção de benefícios são elementos-chave para a evolução positiva do comportamento ativo.

Para o sexo masculino, os resultados apontam que fatores ambientais e contextuais, como infraestrutura escolar, disponibilidade de espaços esportivos e apoio social, se associam a maiores níveis de atividade física, promovendo avanços na EMC. Já entre o sexo feminino, os fatores sociais, como estado civil e consumo de álcool, permanecem relevantes, mas pesquisas recentes destacam também o papel das percepções de insegurança e da escolaridade

materna como determinantes adicionais da adesão à prática esportiva^{5, 8} (Nascimento et al., 2023; Soares et al., 2023).

Esses resultados sustentam a necessidade de políticas públicas que considerem desigualdades de gênero e nível socioeconômico. Os avanços recentes na literatura indicam que estratégias multissetoriais, que integram ambiente escolar, familiar, segurança urbana e acesso a espaços públicos, são os caminhos mais promissores para promover mudanças reais e sustentadas no comportamento dos adolescentes quanto à atividade física regular^{5, 8} (Nascimento et al., 2023; Soares et al., 2023).

Ainda assim, estudos apontam que o avanço para os estágios iniciais está ligado não apenas ao sexo e à idade, mas também ao contexto escolar, apoio familiar, percepção de segurança e fatores de ordem motivacional^{5, 8} (Nascimento et al., 2023; Soares et al., 2023). Tais associações encontram respaldo em meta-análises que defendem o papel central de intervenções baseadas no Modelo Transteórico, sobretudo aquelas evidentes para o desenvolvimento da autoeficácia, motivação e resolução de barreiras à prática. Abordagens integradas em ambientes múltiplos — escola, família e comunidade — demonstram maior eficácia para progressão dos estágios, em comparação com estratégias isoladas^{6, 9} (Rakhshani et al., 2025; Sheng et al., 2023)

Portanto, os resultados sustentam a proposição de políticas públicas integradas e intersetoriais, com ênfase em programas regulares de orientação, treinamento em autoeficácia, ampliação do acesso a ambientes seguros e apoio psicossocial, para facilitar a ação e manutenção de comportamentos ativos em larga escala.

CONCLUSÃO

Com base nos achados, concluímos que, no município de Jequié-BA, metade dos rapazes estudados já se encontra no estágio de manutenção da atividade física. No entanto, foi observado que um consumo inadequado de verduras está associado a uma menor chance de estarem no estágio de preparação, indicando uma barreira para a adoção de hábitos mais saudáveis.

As moças, por sua vez, foram identificadas como um grupo de risco, apresentando maior prevalência nos estágios iniciais de mudança de comportamento. A situação é agravada pelo consumo de álcool, que diminuiu suas chances de estarem no estágio de preparação.

Diante disso, é essencial que as intervenções voltadas para o incentivo de um estilo de vida ativo e saudável considerem as particularidades de gênero. É fundamental que as ações

sejam direcionadas com maior ênfase para as moças, visando superar os comportamentos de risco e promover a progressão para estágios mais avançados de mudança.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.
- FURTADO, A. R. et al. Factors Associated with physical activity levels in adolescents. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 32, e20220244, 26 jun. 2023. Available from: <https://www.scielo.br/j/tce/a/nMQFK89cDJhhvg6vmm5Kp3f/?lang=en>. Accessed on: 25 jun. 2026.
- IBGE. IBGE | Portal do IBGE [Internet]. Ibge.gov.br, 2023. Available from: <https://www.ibge.gov.br/>. Accessed on: 25 jun. 2026.
- LUIZ, R. R.; MAGNANINI, M. M. F. A lógica na determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 8, n. 2, p. 9–28, 2000.
- NASCIMENTO, J. Y. V. do et al. Fatores associados aos comportamentos ativo e sedentário em adolescentes brasileiros: uma análise de redes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1–10, 20 out. 2023. Available from: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15107?utm_source=chatgpt.com. Accessed on: 25 jun. 2026.
- SHENG, J. et al. Predictors of Physical Activity Behavior Transitions in Children and Adolescents: A Systematic Review Based on a Transtheoretical Model. *Journal of Healthcare Engineering*, v. 2023, p. 1–9, 14 fev. 2023.
- SILVA, K. S. da et al. Projeto COMPAC (comportamentos dos adolescentes catarinenses): aspectos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 15, n. 1, jan. 2013.
- SOARES, C. A. M. et al. Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, e00063423, 13 nov. 2023. Available from: <https://www.scielo.br/j/csp/a/mmyzJX99kwq7WwbnjJktFgF/?lang=pt#>. Accessed on: 25 jun. 2026.

RAKHSHANI, T. et al. The impact of training based on the transtheoretical model on increasing physical activity in overweight and obese housewives. *BMC Women's Health*, v. 25, n. 1, 9 maio 2025.

TESSARO, V. C. Z.; SILVA, A. M. R.; LOCH, M. R. Estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer em adultos brasileiros: estudo longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 8, p. 2969–2980, ago. 2021.

Recebido em: 13/06/2026

Aprovado em: 09/09/2026

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

VASQUES, D. M. *et al.* Fatores associados aos estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em escolares. **REBESDE**, v. 07, n. 01, p. 1-12, 2026.