

# A influência do suporte social e da percepção de competência motora na prática de atividades físicas: um estudo de revisão

**Mariele Santayana de Souza\***  
**Nadia Cristina Valentini\*\***

**Resumo:** O objetivo do estudo é discutir o envolvimento de crianças em atividades físicas com a mediação do apoio social e das próprias percepções de competência motora. Para a realização do estudo foram incluídos artigos científicos publicados nas línguas portuguesa e inglesa encontrados até o dia 2 de julho de 2013 nas bases de dados EBSCO e SciELO e no Google Acadêmico. Os estudos encontrados reportam a importância do apoio de grupo de amigos e de adultos significativos para o envolvimento das crianças em atividades físicas. A percepção de competência motora positiva e realista também destaca-se como um mediador para o envolvimento e manutenção da prática de atividades físicas.

**Palavras-chave:** suporte social, percepção de competência motora, atividade física, criança.

---

\* Mestrado em andamento em Ciências do Movimento Humano

\*\* PhD Motor Behavior - Health and Human Performance - Auburn University

**Abstract:** The aim of this study is to discuss engagement of children in physical activities with the mediation of social support and their own perceptions of motor competence. To conduct the study we included published scientific articles in Portuguese and English found until July 2, 2013 in the databases EBSCO and SciELO and Google Scholar. The studies report the importance of the support group of friends and significant adults to children's engagement in physical activities. The positive and realistic perception of motor competence also stands out as a mediator for the engagement and maintenance of physical activity.

**Key words:** social support, perceived motor competence, physical activity, child.

## 1. Introdução

A prática de atividades físicas está relacionada a prevenção de problemas de saúde. O envolvimento em práticas com elevados níveis de atividade física promovem benefícios à saúde (RIDDOCH et al., 1991), sendo relacionada a prevenção de vários problemas de saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas coronarianos (STEIN et al., 2007; TOIGO, 2007; OMS, 2010). Para crianças, a prática de atividades físicas é importante também para o crescimento físico e maturação biológica (STRONG et al., 2005).

Incentivar o envolvimento em atividades físicas desde a infância é importante para a manutenção de um estilo de vida ativo (INCHLEY; KIRBY; CURRIE, 2011). Dessa forma, promover um estilo de vida ativo para crianças é importante para a persistência de um estilo de vida ativo na vida adulta (AZEVEDO et al., 2007), uma vez que crianças fisicamente ativas apresentam maiores chances de tornarem-se adultos ativos (LOPES; MAIA, 2004; SANDERS, 2005; VALENTINI; TOIGO, 2006; TOIGO, 2007). No entanto, para promover um estilo de vida ativo para crianças é necessário compreender possíveis fatores que influenciam o envolvimento em atividades físicas.

A prática de atividades físicas está associada a diversos fatores, entre eles destacam-se os níveis de habilidade e fatores biológicos e psicossociais. Desde pequena a criança estabelece relações sociais as quais influenciam o envolvimento e permanência delas em diferentes atividades. A criança tende a envolver-se em atividades valorizadas pelos pais e/ou grupo de amigos (FREDRICKS; ECCLES, 2002). Portanto, o apoio familiar dado a criança para participar de atividades físicas pode influenciar o envolvimento das crianças nessas práticas mediando as escolhas futuras e o desenvolvimento e aquisição de novas habilidades. Ainda mais, o apoio dado, principalmente pela família, é importante para aquisição de hábitos saudáveis relacionados a manutenção de atividades físicas, influenciando os comportamentos das crianças e adolescentes (DUNCAN; DUNCAN; STRYCKER, 2005). O encorajamento social é um importante mediador para a participação em atividades físicas.

O apoio social muitas vezes ocorre em decorrência do interesse da criança em determinadas atividades. Familiares tendem a incentivar a participação em atividades que a criança disponha-se a realizar. Para a criança a disposição de engajar-se nas mais variadas atividades é mediador de como ela se percebe na realização das mesmas (VALENTINI, 2002; ALMEIDA; VALENTINI; BERLEZE, 2009). Conseqüentemente, percepções de competência influenciam o envolvimento de crianças em atividades físicas e tem sido associada a motivação para o envolvimento em práticas motoras (VALENTINI, 2002). Crianças que se julgam competentes são mais motivadas a enfrentar os desafios das atividades e assim melhorar sua competência motora (VALENTINI, 2002) enquanto as que se percebem pouco competentes evitam essas atividades (STODDEN et al., 2008) mesmo quando recebem o suporte social adequado. Portanto, o objetivo do presente estudo é discutir o envolvimento de crianças em atividades físicas com a mediação do apoio social e das próprias percepções de competência motora.

## 2. Metodologia

Esse é um estudo de revisão de literatura. Foram incluídos no estudo artigos científicos encontrados até o dia 2 de julho de 2013. As buscas pelos artigos foram feitas nas bases de dados ScIELO e EBSCO e no Google Acadêmico no mês de julho de 2013. Os termos de busca foram “fatores que influenciam participação em esportes”, “suporte social”, “atividade física”, “apoio social” e “percepção de competência”. Os termos de busca poderiam estar inseridos no título ou no resumo dos estudos. Os termos foram utilizados nas línguas portuguesa e inglesa. Foram incluídos artigos que analisassem os fatores psicossociais de crianças. Não foram incluídos artigos que analisassem esses fatores em crianças com alguma deficiência física ou cognitiva e em adultos. Ao todo foram selecionados 19 estudos.

## 3. Apoio Social

Apoio social caracteriza-se como os incentivos para a realização de atividades (BEETS et al., 2006). O apoio de pessoas importantes é um fator relevante para que a criança inicie e persista em práticas físicas. O comportamento de pais (BEETS, CARDINAL, ALDERMAN, 2010) e amigos (NEUMARK-STAINER et al., 2003) são determinantes para as escolhas e participação da criança em diferentes atividades. O apoio social precoce é importante para o processo de desenvolvimento da criança. Desde cedo, a criança estabelece laços sociais que influenciam sua conduta, os quais com o passar dos anos parecem mudar, reduzindo a influência da família e aumentando a influência dos amigos.

### *Apoio Social da Família*

Crianças pequenas, normalmente são influenciadas pelos pais e adultos significativos, uma vez que convivem mais com essas pessoas (HORN; WEISS, 1991). Nesse sentido, os pais são vistos como facilitadores para o envolvimento em atividades físicas (BEETS, CARDINAL, ALDERMAN, 2010). [frase excluída]. Ploeg et al. (2012) em estudo com crianças canadenses de 10 anos de idade reportam a importância do apoio dos pais para envolvimento em atividades físicas. Nesse sentido, os autores reportam que o encorajamento para atividade física, a preocupação de estar apto a atividade física e o engajamento conjunto de pais e filhos foi positivamente associado a atividade física das crianças.

Alguns estudos, também buscaram analisar se as relações de apoio dos pais eram semelhantes entre meninos e meninas. Wu, Pender e Noureddine (2003),

fizeram uma análise por sexo em adolescentes taiwaneses de 12 a 15 anos e verificaram que os meninos recebem mais suporte social para serem ativos quando comparados às meninas. Os autores verificaram que os pais incentivam mais os filhos a praticar atividades físicas do que as filhas, provavelmente decorrente das percepções culturais dos mesmos. Em outro estudo Fisher et al. (2010) analisou os fatores relacionados ao sexo de crianças inglesas mais novas (7 a 9 anos) e verificaram que o suporte dos pais foi associado com o tempo em atividades de moderada a vigorosa intensidade somente para meninos. Os autores verificaram ainda que o suporte dos pais não tinha relação significativa na atividade física das crianças, entretanto o auto conceito e a auto-eficácia da criança emergiram como fatores significativos no modelo. O envolvimento em atividades física nesse estudo foi mediado de maneira diferente conforme o sexo da criança, mas também foi mediado como as mesmas se percebiam nestas práticas.

A crença dos pais a respeito da competência motora de crianças também influencia o envolvimento em atividades físicas (BOIS et al., 2005). Pais que não percebem seus filhos competentes não os incentivam a praticar atividades físicas restringindo as oportunidades de desenvolvimento da criança.

### *Apoio Social dos Amigos*

Ao começar a frequentar a escola, as crianças passam a dar maior importância ao grupo de amigos, sendo importante a valorização dentro desse grupo e as opiniões dos mesmos (HORN; WEISS, 1991). Dessa forma, as crianças passam a agir conforme regras estabelecidas claramente e implicitamente aceitas dentro do grupo.

Alguns estudos analisaram o suporte social, reportando a importância do grupo de amigos para o envolvimento em atividades físicas. Beets et al. (2006) analisaram a relação do suporte social e atividade física em crianças de 11 a 13 anos. Os autores analisaram separadamente o apoio do pai, da mãe e dos pares e verificaram que nessa faixa-etária somente o apoio dos pares foi associado a atividade física. Esse resultado foi semelhante aos reportados por Springer, Kelder e Hoelscher (2006) que também analisaram o apoio social de grupos de pais e pares norte americanos e verificaram que o fator determinante para atividade física vigorosa em crianças de 10 a 14 anos era o encorajamento dos amigos. No estudo, a participação em atividade física moderada o encorajamento dos pais, de amigos e a participação conjuntamente com amigos repercutiram no maior envolvimento da criança. Dessa forma, os autores destacam a importância da relação com o grupo de amigos para o envolvimento em atividades mais intensas.

Duncan, Duncan e Strycker (2005) também reportam em adolescentes do noroeste do Pacífico de 10 a 14 anos que o suporte de amigos foi o fator mais importante para o envolvimento em atividades físicas. Combinados esses estudos sugerem que o suporte social é importante mediador para o envolvimento em atividades físicas vigorosas, principalmente dos amigos na idade escolar e na adolescência. As amizades estão relacionadas as oportunidades de prática física do adolescente (NEUMARK-STAINER et al., 2003) e fazer parte de um grupo ativo pode levar crianças ao maior engajamento em uma vida saudável.

Outro fator importante envolve os grupos de risco, como, por exemplo, a obesidade infantil. Que fatores podem levar estas crianças ao engajamento em atividades físicas tem despertado a curiosidade de pesquisadores. Por exemplo, Puglisi et al. (2010) buscaram analisar os fatores relacionados ao envolvimento de crianças australianas de 7 a 9 anos obesas em atividades físicas e verificaram resultados semelhantes aos já reportados em crianças e adolescentes não obesos. Os autores afirmam que tanto as crianças obesas quando seus respectivos pais alegavam que as crianças não se envolviam em práticas físicas porque os amigos não gostavam de tais práticas. Além disso, as crianças e pais relataram que as crianças tinham poucos amigos, corroborando com os estudos já citados que enfatizam a importância do grupo de amigos para o envolvimento em atividades físicas, sendo ainda determinantes quando a saúde destas crianças está em risco.

#### **4. Percepção de Competência**

A percepção de competência caracteriza-se como os julgamentos que o sujeito faz de si em uma determinada habilidade (VALENTINI, 2002). Dessa forma, perceber-se competente é essencial para a prática de atividades físicas. Crianças que se percebem altamente competentes normalmente envolvem-se mais em práticas motoras, assim como persistem diante de dificuldades, resultando em melhora na proficiência motora (VALENTINI, 2002). Por outro lado, crianças com baixa percepção de competência tendem a desistir diante de dificuldades, uma vez que não se julgam capazes de realizar as tarefas (VALENTINI, 2002). Ao longo da infância e da adolescência como os indivíduos se percebem competentes se fortalece ou fragiliza no apoio social (VALENTINI, 2002).

Diversos estudos investigaram as relações da percepção de competência motora com a competência motora e também com os níveis de atividade física dada a importância deste fator psicossocial para o desenvolvimento da criança. Alguns estudos (CROCKER; EKELUND; KOWALSKI, 2000; RAUDSEPP; LIBLIK; HANNUS, 2002; WELK; SHCABEN, 2004; DAVISON; DOWNS; BIRCH, 2006) analisaram as associações entre a percepção de competência e os níveis de atividade física e encontraram associações significativas em diferentes faixas-etárias (9 a 15 anos), considerando que as percepções de competência de um indivíduo determinam e mediam o comportamento em atividades físicas (WELK; SHABEN, 2004). Ainda mais, em outro estudo, Donaldson e Ronan (2006) ao investigar adolescentes neozelandeses de 11 a 13 anos verificaram que os que se percebiam mais competentes participavam mais de esportes do que os que tinham baixa percepção de competência. As competências percebidas contribuem para o elevado envolvimento em atividades físicas (BOIS et al., 2005) e, portanto, retratam a importância de serem fortalecidas ao longo da infância.

Outros estudos buscam especificar que outros fatores podem também mediar a prática de atividades físicas. Por exemplo, Inchley, Kirby e Currie (2011), buscaram analisar as associações entre percepção de competência e níveis de ativi-

dade física. No entanto, os autores buscaram fazer uma análise por idade e sexo de adolescentes escoceses de 11 a 15 anos e verificaram que as meninas de 11 anos apresentavam percepção de competência mais negativa do que os meninos. Embora estes autores confirmem associações positivas entre as percepções de competência e os níveis de atividade física em todas as faixas etárias, os resultados evidenciam que meninos na entrada da adolescência percebem-se menos competentes podendo levar ao afastamento destas práticas. Esse é um resultado importante e relativamente preocupante, uma vez que a percepção de competência está associada a participação em atividades físicas (INCHLEY; KIRBY; CURRIE, 2011), que por sua vez está relacionado a prevenção de uma série de doenças associadas ao sedentarismo. Outros estudos que investigaram as relações entre percepções de competência e a idade não encontraram diferenças significativas em crianças brasileiras de 8 a 10 anos (VILLWOCK; VALENTINI, 2007) e 8 a 14 anos (ALMEIDA; VALENTINI; BERLEZE, 2009).

Outros estudos buscaram as relações entre a percepção de competência e a competência motora, uma vez que a competência motora é fator importante para a prática de atividade física. Valentini (2002) analisou a percepção de competência de crianças brasileiras de 5 a 10 anos e verificou que o desempenho motor não foi um preditor da percepção de competência. Ao separar por idade e gênero, a relação permaneceu não sendo significativa. Além disso, a autora verificou que as crianças das diferentes idades e de ambos os sexos apresentavam alta percepção de competência mesmo não sendo efetivamente habilidosas. Horn e Weiss (1991) analisaram crianças de 8 a 13 anos e não verificaram correlações significativas entre a percepção de competência e a real competência motora dos mais novos. Já para os mais velhos (acima de 10 anos) e mais experientes associações positivas, moderadas e significativas entre as variáveis foram reportadas (HORN; WEISS, 1991). As autoras destacam que as crianças menores eram mais dependentes do *feedback* dos pais do que as maiores de 10 anos, as quais baseavam seus julgamentos na comparação com os pares. Em um outro estudo, Spessato et al. (2012) também não encontrou associações significativas entre a percepção de competência motora e a competência motora real em crianças brasileiras de 4 a 7 anos. Similarmente os estudos indicam que os julgamentos sobre as próprias competências dependem das experiências prévias.

Robinson (2010) analisou crianças americanas de 4 anos e verificou associações positivas, moderadas e significativas entre a competência motora e a percepção de competência. Ainda, a autora verificou que os meninos eram mais competentes motoramente do que as meninas, assim como apresentavam maior percepção de competência. Villwock e Valentini (2007) também encontraram associações significativas entre a percepção de competência motora e a competência motora em crianças brasileiras de 8 a 10 anos. A falta de associações entre a competência motora e a percepção de competência em crianças mais jovens e em crianças de todas as idades inexperientes motoramente reportada em alguns estudos decorre devido à falta de precisão nas avaliações (VALENTINI, 2002).

A precisão na percepção de competência motora é resultado do desenvolvimento cognitivo da criança, no entanto esse desenvolvimento está relacionado a qualidade das experiências anteriores das crianças (VALENTINI, 2002). Professores de educação física muitas vezes não propiciam atividades adequadas para a faixa-etária da criança, não fornecem *feedback* adequado, assim como as aulas não são voltadas para a interação entre as crianças, fatores esses que são as-

sociados a maior precisão nos julgamentos (VALENTINI, 2002). Dessa forma, Valentini (2002) destaca que o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais está relacionado a julgamentos mais realistas; no entanto, poucos professores trabalham essas atividades nas aulas. Portanto, embora a mediação das competências percebidas seja determinantes para o engajamento e manutenção da atividade física, como as crianças se percebem depende, além do apoio social, da qualidade e consistência das práticas motoras nas escolas e espaços esportivos.

## 5. Considerações finais

A partir da leitura do texto destaca-se a importância do apoio social e da percepção de competência motora, bem como de julgamentos precisos para a prática de atividades físicas. Em relação ao apoio social não há um consenso a respeito da maior importância do grupo ou dos pais, uma vez que alguns estudos reportam maior importância do grupo de amigos e outros do suporte dos pais, sendo a faixa-etária e níveis de desenvolvimento fatores intervenientes nessas relações, bem como o gênero. Não foram encontrados estudos que analisassem essas relações para crianças pequenas (pré-escolares), o que talvez evidenciasse maior importância de adultos significativos (ex.: pais), uma vez que essas crianças são mais dependentes do *feedback* dos pais.

Em relação a percepção de competência, há consenso sobre a importância da percepção de competência motora para o envolvimento em atividades físicas. Dessa forma, o auxílio das pessoas significantes, como pais e amigos, para que as crianças tenham percepção de competência positiva e realista, é importante para desenvolver novas habilidades motoras. Consequentemente, a competência e maestria em habilidades motoras são importantes para o envolvimento em atividades físicas recreacionais e esportivas.

Alguns estudos que investigaram as diferenças em relação ao sexo, reportam o menor apoio para prática de atividade física de meninas, assim como a menor percepção de competência de meninas. Dessa forma, é importante que os adultos significativos deem suporte semelhante para que meninos e meninas se engajem de maneira semelhante em atividades físicas e promovendo a equidade entre gêneros em oportunidades educacionais. Além disso, nas aulas de educação física, o professor deve ter o cuidado para não genereficar as atividades, assim possibilitando a participação de todas as crianças. Tanto a percepção de competência, quanto o apoio social para a prática de atividades físicas são mediadores psicossociais relevantes, os quais devem ser mais entendidos por pessoas (ex.: pais e professores) que tem contato com crianças que praticam atividades físicas e são responsáveis pelo seu desenvolvimento.

Esse estudo apresenta algumas limitações. A busca dos artigos resultou em um limitado número de estudos a respeito da temática escolhida, limitando a discussão do assunto. Dessa forma, destacamos a necessidade de mais estudos que investiguem o suporte social e percepção de competência em crianças, principalmente em crianças brasileiras.



## Referências Bibliográficas

ALMEIDA, G. de; VALENTINI, N. C.; BERLEZE, A. Percepções de competência: um estudo com crianças e adolescentes do ensino fundamental. *Movimento*, v. 15, n. 1, p. 71-97, 2009.

AZEVEDO, M. R.; ARAÚJO, C. L.; SILVA, M. C. da; HALLAL, P. C. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista Saúde Pública*, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

BEETS, M. W.; CARDINAL, B. J.; ALDERMAN, B. L.; Parental Social Support and the Physical Activity–Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*, v. 37, n. 5, p. 621-644, 2010.

BEETS, M. W.; VOGEL, R.; FORLAW, L.; PITETTI, K. H.; CARDINAL, B. J. Social Support and Youth Physical Activity: The Role of Provider and Type. *Am J Health Behav.*, v. 30, n. 3, p. 278-289, 2006.

BOIS, J. E.; SARRAZIN, P. G.; BRUSTAD, R. J.; TROUILLOUD, D. O.; CURY, F.. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 6, p. 381–397, 2005.

CROCKER, P. R. E.; EKELUND, R. C.; KOWALSKI, K. C. Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, v. 18, p. 383-394, 2000.

DAVISON, K. K.; DOWNS, D. S.; BIRCH, L. L. pathways linking perceived athletic competence and parental support at age 9 years to girls' physical activity at age 11 years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 77 (1), p. 23-31, 2006.

DONALDSON, S. J.; RONAN, K. R. The effects of sport participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, v. 41, n. 162, 2006.

DUNCAN, S. C.; DUNCAN, T. E.; STRYCKER, L. A. Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology*, v. 24, n. 1, p. 3–10, 2005.

FISHER, A.; SAXTON, J.; HILL, C.; WEBBER, L.; PURSLOW, L.; WARDLE, J. Psychosocial correlates of objectively measured physical activity in children. *European Journal of Public Health*, p. 1–6, 2010.

FREDRICKS, J. A.; ECCLES, J. S. Children's Competence and Value Beliefs From Childhood Through Adolescence: Growth Trajectories in Two Male-Sex-Typed Domains. *Developmental Psychology*, v. 38, n. 4, p. 519–533, 2002.

HORN, T. S.; WEISS, M. R. A developmental analysis of children's self-ability judgments in the physical domain. *Pediatric Exercise Science*, v. 3, p. 310-326, 1991.

INCHLEY, J.; KIRBY, J.; CURRIE, C. Longitudinal changes in physical self-per-

ceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*, v. 23, p. 237-249, 2011.

LOPES, V. P.; MAIA, J. A. R. Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 6, n. 1, p. 82-92, 2004.

NEUMARK-SZTAINER, D; STORY, M.; HANNAN, P. J.; THARP, T.; REX, J. Factors associated with changes in physical activity. *Arch Pediatr Adolesc Med*, v. 157, n. 8, p. 803-810, 2003.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010. Disponível em < <http://www.who.int>>

SPRINGER, A. E.; KELDER, S. H.; HOELSCHER, D. M. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 3, p. 8, 2006.

PLOEG, K. A. V.; MAXIMOVA, K.; SIMEN-KAPEU, A.; VEUGELERS, P. J. The importance of parental beliefs and support for physical activity and body weights of children: a population-based analysis. *Canadian Journal of Public Health*, v. 103, n. 4, p. 277-281, 2012.

PUGLISI, L. M.; OKELY, A. D.; PEARSON, P.; VIALLE, W. Barriers to increasing physical activity and limiting small screen recreation among obese children. *Obesity Research & Clinical Practice*, v. 4, p. e33-e40, 2010.

RAUDSEPP, L.; LIBLIK, R.; HANNUS, A. Children's and adolescents' physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatric Exercise Science*, v. 14, p. 97-106, 2002.

RIDDOCH, C.; SAVAGE, J. M.; MURPHY, N.; CRAN, G. W.; BOREHAM, C. Long term health implications of fitness and physical activity patterns. *Archives of Disease in Childhood*, v. 66, p. 1426-1433, 1991.

ROBINSON, L. E. The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*, v. 37, n. 4, p. 589-596, 2010.

SANDERS, S. W; Ativo para a vida: programas de movimento adequados ao desenvolvimento da criança. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SPESSATO, B. C.; GABBARD, C.; ROBINSON, L.; VALENTINI, N. C. Body mass index, perceived and actual physical competence: the relationship among young children. *Child: Care, Health and Development*, 2012.

STEIN; C.; FISHER; L.; BERKEY, C.; COLDITZ, G. Adolescent physical and perceived competence: does change in activity level impact self-perception?

Journal of Adolescent Health, v. 40, n.5, p. 462, 2007.

STODDEN, D. F.; GOODWAY, J. D.; LANGENDORFER, S. J.; ROBERTON, M. A.; RUDISILL, M. E.; GARCIA, C.; GARCIA, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, v. 60, p. 290-306, 2008.

STRONG, W. B.; MALINA, R. M.; BLIMKIE, C. J. R.; DANIELS, S. R.; DISHMAN, R. K.; GUTIN, B.; HERGENROEDER, A. C.; MUST, A.; NIXON, P. A.; PIVARNIK, J. M.; ROWLAND, T.; TROST, S.; TRUDEAU, F. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005.

TOIGO, A. M. Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6, n. 1, p. 45-56, 2007.

VALENTINI, N. C. Percepções de competência e desenvolvimento motor de meninos e meninas: um estudo transversal. *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 51-62, 2002.

VALENTINI, N. C.; TOIGO, A. M. Ensinando educação física nas séries iniciais: desafios e estratégias. *Canoas: Unilasalle, Salles*, 2006.

VILHJALMSSON, R.; THORLINDSSON, T. Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Soc. Sci. Med.*, v. 47, n. 5, p. 665-675, 1998.

VILLWOCK, G.; VALENTINI, N. C. Percepção de competência atlética, orientação motivacional e competência motora em crianças de escolas públicas: estudo desenvolvimentista e correlacional. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.21, n.4, p. 245-57, out./dez. 2007.

WELK, G. J.; SCHABEN, J. A. Psychosocial correlates of physical activity in children – a study of relationships when children have similar opportunities to be active. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, v. 8, n. 2, p. 63-81, 2004.

WU, T. Y.; PENDER, N.; NOUREDDINE, S. Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among taiwanese adolescents: a structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 10, n. 2, p. 93-105, 2003.