

ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO ENTRE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

Brenda Gomes Figueiredo Augusto
Daniella Moraes Rosa
Ivonete Lima Milagres¹
Prof. Ms. Juliana Azevedo de Almeida²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo central identificar o que a produção acadêmica da Educação Física no Brasil traz sobre atividade física/sedentarismo entre escolares do Ensino Médio. Para isso, seguiu os objetivos específicos: levantar artigos que falam sobre atividade física/sedentarismo de escolares do Ensino Médio em ferramentas de pesquisa acadêmica *online*; identificar níveis de atividade física/sedentarismo mostrados nesses estudos; organizar esses números, trazendo resultados sobre atividade física/sedentarismo dos escolares. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e as fontes de coleta de dados foram o Portal de Periódicos da CAPES e o Scielo. Seguindo os critérios definidos, encontrou-se onze artigos que trouxeram informações de adolescentes da faixa etária dos 10 aos 19 anos, estudantes de escolas públicas e particulares, de quatro regiões do nosso país. Concluiu-se que, entre os adolescentes investigados, mais da metade apresentaram comportamentos sedentários e baixos índices de atividade física. As meninas são mais sedentárias que os meninos e os meninos, apresentam mais excesso de peso. Também, podemos afirmar que esses índices estão relacionados às mudanças de estilo de vida dos adolescentes, principalmente, influenciadas pelo excesso de tempo em frente à televisão e às outras tecnologias.

-
- 1 Acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física da Rede de Ensino Doctum – Serra – ES.
 - 2 Orientadora do curso de Licenciatura em Educação Física da Rede de Ensino Doctum – Serra – ES.

PALAVRAS CHAVE: Atividade Física; Sedentarismo; Adolescentes.

ABSTRACT

This study aimed to identify what the academic production of Physical Education in Brazil brings about physical activity / physical inactivity among high school students. For that, it followed the specific objectives: to raise articles that talk about physical activity / physical inactivity of high school students in online academic research tools; identify levels of physical activity / physical inactivity shown in these studies; organize these numbers, bringing results about physical activity / physical inactivity of students. The methodology used was bibliographic research and the data collection sources were the CAPES Journal Portal and Scielo. Following the defined criteria, eleven articles were found that brought information from adolescents aged 10 to 19 years old, students from public and private schools, from four regions of our country. It was concluded that, among the investigated adolescents, more than half had sedentary behaviors and low levels of physical activity. Girls are more sedentary than boys and boys are overweight. Also, we can say that these indexes are related to the lifestyle changes of adolescents, mainly, influenced by the excessive time in front of television and other technologies.

KEY-WORDS: Physical activity; Sedentary lifestyle; Teenagers

INTRODUÇÃO

Atualmente, o estilo de vida das crianças e dos adolescentes se difere do que era vivido há poucas décadas, pois é muito mais atrativo para a criança e para o adolescente querer ficar em frente de uma tela, seja de um computador ou de uma televisão.

O ideal é que os pais policiem o tempo que os filhos ficam em frente às telas, pois isso vai repercutir em danos para a saúde física e mental em médio e longo prazo.

A estratégia de muitos adultos de entreter as crianças por meio da televisão, do *video game* e dos *smartphones* dificulta o interesse delas por brincar ao ar livre, ou praticar alguma atividade física,² contribuindo com aumento do sedentarismo entre indivíduos bem jovens.

É papel dos pais desenvolver bons hábitos na criança já pensando na vida adulta, a fim de promover bom desenvolvimento corporal, resistência óssea e muscular para as atividades diárias, maior mobilidade das articulações, bem como uma boa atividade mental e emocional, por meio da endorfina, hormônio do prazer, liberado com a prática de atividade física.

Nas últimas décadas o sedentarismo tem se mostrado um fator importante para o desenvolvimento da obesidade em crianças e adolescentes de todos os níveis socioeconômicos, causando danos à saúde.

No entanto, são muitas as evidências de que a prática regular de atividade física auxilia no controle e manutenção do peso corporal e traz benefícios para a saúde física, mental e social.

² Neste trabalho estamos conceituando atividade física como toda atividade corporal, que gera gasto energético, mas não periodizada e/ou sistematizada.

Segundo DHHS and USDA,³ recomenda-se que crianças e adolescentes façam, pelo menos, 60 minutos de moderada para vigorosa atividade física na maioria dos dias da semana para manter a boa saúde, boa forma física e um peso saudável durante o crescimento.

O aumento da atividade física pode diminuir o índice de massa corporal das crianças com sobrepeso. Durante o tempo de lazer, é aconselhável que todos os indivíduos, para limitar o comportamento sedentário, façam atividades que requeiram mais movimento.

Um estudo da OMS (2018) mostra que ainda o sedentarismo vem atingindo sujeitos cada vez mais jovens, mas, nem tudo está perdido. Essa situação pode se reverter, não só com o auxílio da família, mas, também, de um profissional de educação física.

O professor, ainda que, com tempo limitado na escola, pode estimular o interesse pelas atividades físicas e promover tempos/espacos onde as crianças e jovens se sintam seguros para praticar esporte.

Diante desses fatores, resolvemos investigar, o que a produção acadêmica da Educação Física no Brasil traz sobre atividade física/sedentarismo entre escolares do Ensino Médio no século XXI. O problema de pesquisa se dá em torno da questão: **O que a produção acadêmica da Educação Física no Brasil traz sobre atividade física/sedentarismo entre escolares do Ensino Médio?**

Para chegarmos a esta resposta, seguimos os seguintes objetivos específicos:

- a) Levantar artigos que falam sobre o nível de atividade física/sedentarismo de escolares do Ensino Médio em ferramentas de pesquisa acadêmica *online*;
- b) Identificar os níveis de atividade física/sedentarismo mostrados nesses estudos;
- c) organizar esses números, trazendo resultados sobre atividade física/sedentarismo dos escolares.

3 DHHS e USDA - Department of Health and Human Services e The U.S. Department of Agriculture.

Desenvolvemos assim, uma pesquisa quantiqualitativa, de cunho bibliográfico e descritivo. Realizamos o levantamento de artigos nacionais em duas ferramentas de pesquisa acadêmica, que foram o Scielo e o Portal de Periódicos da CAPES. Após isso, selecionamos, por meio dos resumos, os artigos que encaixaram-se nos outros critérios de seleção.

Fizemos a análise dos artigos selecionados verificando as informações que eles trouxeram sobre os níveis de sedentarismo e atividade física dos adolescentes. Tabulamos e categorizamos esses dados e, depois, interpretamos.

Este trabalho se justifica pela importância de conhecermos melhor as condições de saúde dos nossos adolescentes. Isso possibilita mais trabalhos sobre o tema, mais e melhores programas de exercícios para esses jovens dentro e fora das escolas e, também, mais dados para a elaboração de políticas públicas para melhoria da qualidade de vida deste público.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se, segundo Cervo (1996, p. 49), como pesquisa descritiva, “por objetivar registrar, analisar e correlacionar fatos e fenômenos (variáveis) sem manipulá-los.”

Optamos pela pesquisa bibliográfica, pois fizemos o levantamento de todos os artigos que tratam de atividade física e/ou sedentarismo entre escolares do Ensino Médio no Brasil veiculados pelas ferramentas de pesquisa *online* Portal de Periódicos da CAPES e Scielo.

Por estarmos em um curso de licenciatura em Educação Física, este estudo trata somente de pesquisas produzidas no âmbito escolar, tanto público quanto privado. Utilizamos como palavras-chaves para a busca dos artigos: “atividade física”; “sedentarismo”; “escolares”; “adolescentes”; “Ensino Médio”; “estudantes”; “escola”; “escolar”.

Após baixarmos os arquivos que se encaixaram nesta busca, lemos seus resumos, selecionando aqueles que tratam do nível de atividade física/sedentarismo de escolares do Ensino Médio ou de adolescentes entre 14 e 18 anos (idade dos adolescentes que se encontram no nível escolar escolhido). Foram lidos 11 artigos na íntegra.

Depois que terminamos essa fase, relemos e analisamos os artigos, verificando o que eles trazem sobre atividade física/sedentarismo dos adolescentes de nosso país.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O avanço tecnológico proporciona a todos maior conforto e, conseqüentemente, o comodismo em muitas áreas da vida. Atividades que há algumas décadas exigiam certo nível de esforço, hoje, são realizadas com o mínimo de gasto energético. Podemos citar o simples de fato de ir até à padaria mais próxima da casa: muitos preferem fazer o trajeto de moto ou de carro.

O grande problema é que esta situação não atinge somente os adultos. A onda de sedentarismo já alcançou até as crianças e os adolescentes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), oito em cada dez crianças e adolescentes de 11 a 17 anos não realizam atividade física suficiente. No Brasil, o índice é ainda maior: 84% dos adolescentes nessa faixa etária são menos ativos do que deveriam.

Atualmente, a agência da ONU recomenda que crianças e adolescentes de 5 a 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a intensa. Pelo menos três vezes na semana, os exercícios devem incluir atividades que fortaleçam os músculos e os ossos. Quatro em cada cinco jovens de 11 a 17 são considerados insuficientemente ativos pela OMS. Mais de 70% dos países analisados registraram uma elevação na diferença entre meninos e meninas na comparação entre 2001 e 2016. No Brasil, a diferença foi de 9 para 11%.

A OMS visa aumentar a prática das atividades físicas em 15% no período 2018-2030. A estratégia aborda 20 áreas políticas para tornar espaços públicos mais propícios à prática de exercícios para pessoas de todas as idades e habilidades. Objetivo é incentivar mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos.

Com o sedentarismo, crianças e jovens se tornam inativos, o que pode levá-los à obesidade, um importante fator de risco para doenças coronarianas e diabetes.

Para Marcondes ET AL., (2003, p. 359):

A obesidade é uma condição clínica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo, causando prejuízos à saúde. É considerada uma doença genética, multicausal, na qual interagem fatores ambientais, psicossociais, culturais, hereditários, alimentares, hormonais e metabólicos, resultando em balanço energético no qual a retenção crônica é maior que a diária.

A correria do dia a dia e a falta de tempo tanto dos pais quanto das crianças são considerados um dos fatores que causa a obesidade infantil. Dar alimentos industrializados ou congelados aos filhos é muito mais prático, mas a falta de um almoço/jantar completo, rico em nutrientes, certamente se fará sentir (RODRIGUES, 2009).

O fato é que, nos dias atuais, os jogos, as brincadeiras e os passeios foram substituídos por aparelhos eletrônicos. Atividades de lazer não são mais práticas físicas, mas atividades em computadores e celulares e uma das situações que mais causam a obesidade é o sedentarismo. (PEREIRA e LOPES, 2012).

Schneider (1999) diz que a Educação Física deve proporcionar ao aluno a aprendizagem sistemática dos esportes, que lhe será útil inclusive na sua vida em sociedade, ajudando-o a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita. Por fim, deve aliar o cognitivo ao afetivo e social, permitindo a continuidade de seu desenvolvimento integral na sociedade.

Além disso, a atividade física está associada a diversos outros fatores como: “menores riscos de desenvolver doenças cardiovasculares; prevenir a obesidade; melhorar a circulação sanguínea; melhorar a capacidade de ventilação, além de dar um prazer enorme” (ALLSEN, HARRISON e VANCE, 2001, p. 9-10).

De acordo com Costa (2004, p.153) “para a manutenção do estado de saúde é necessário cultivar um estilo de vida saudável em que a prática de atividade física regular tem uma contribuição relevante, na medida em que promove a integração social, desenvolvimento de aptidões e a qualidade de vida.”

Esse autor destaca, ainda, a importância da manutenção da atividade física regular na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente por contribuir para a manutenção do perfil lipídico em níveis adequados, quando associado ao consumo alimentar balanceado, sendo também muito útil na diminuição da ansiedade, em decorrência das mudanças físicas e conflitos psicossociais, muito comuns nessa faixa etária.

Acreditamos que um dos objetivos da Educação Física escolar é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas e, para isso, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam certo grau de habilidades motoras, o que lhes dará a percepção de auto competência e motivação para prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade exclusiva da nossa área (NAHAS, 1995).

Os autores e dados citados nos fazem refletir sobre a grande necessidade de, enquanto professores de Educação Física, trabalharmos a temática da atividade física nas escolas entre os adolescentes e jovens. Não somente em seus aspectos procedimentais, mas, também, em seus conhecimentos conceituais e atitudinais.

Nesse sentido, prosseguiremos nessa investigação, apresentando e analisando as informações trazidas por inúmeros estudos que tratam do sedentarismo e das atividades físicas praticadas ou não por escolares do Ensino Médio das escolas brasileiras.

ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO ENTRE ESCOLARES

Inúmeros artigos científicos que tratam sobre o estilo de vida de adolescentes podem ser encontrados na internet, no entanto, esta pesquisa se ateve em identificar os níveis de atividade física e de sedentarismo entre adolescentes que frequentam o Ensino Médio de escolas brasileiras. Optamos pela pesquisa bibliográfica e por isso, levantamos estudos veiculados em sites de pesquisa acadêmica, entre os anos 2001 e 2020.

Seguindo esses critérios, encontramos onze artigos.⁴ Desses, nove estudos foram desenvolvidos somente em escolas públicas e, dois, em escolas públicas e particulares.

Com relação à região do Brasil onde foram realizados, três trabalhos foram desenvolvidos na região Sudeste, cinco na região Sul, dois no Nordeste e um no Centro-Oeste.

Cabe dizer que encontramos algumas dificuldades para análise e interpretação dos dados desses estudos. A primeira foi a falta de uma definição comum sobre quem é adolescente no Brasil. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, de 1990, considera criança a pessoa até 12 anos de idade incompletos e define a adolescência como a faixa etária de 12 a 18 anos de idade (artigo 2º) (BRASIL, 1990). No entanto, cada estudo apresentou uma amostragem diferente para suas investigações, compreendendo, no geral, a faixa dos 10 aos 19 anos.

Conforme explicamos na metodologia, nossa pesquisa pretendia focar nos dados sobre adolescentes com idades entre 14 a 18 anos, que é a faixa etária

⁴ Todos os artigos lidos encontram-se nas referências.

de alunos do Ensino Médio. Contudo, os artigos investigados não trouxeram somente dados desse nível de ensino. Sendo assim, apresentaremos a seguir informações de adolescentes com idades entre 10 a 19 anos.

A segunda dificuldade foi a falta de métodos e ferramentas comuns de coleta de dados sobre o nível de atividade física/sedentarismo dos participantes das pesquisas. Sabemos que o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física)⁵ é um instrumento validado no Brasil (MATSUDO et. AL, 2012) e muito utilizado para este fim, no entanto, somente dois estudos levantados utilizaram-se desse questionário.

Diante disso, a seguir, faremos um apanhado dos resultados desses estudos por região, a fim de facilitar o entendimento pelo leitor e proporcionar melhores interpretações dos dados.

Um dos três estudos realizados na região Sudeste apresentou que entre os adolescentes de 13 a 15 anos, o índice de sedentarismo é maior entre as meninas (quase 63%) e os índices de sobrepeso e obesidade maior entre os meninos (31,2% contra 23,9% nas meninas). No entanto, verificaram que nem todos os adolescentes que estão dentro do peso praticam atividade física e que nem todos os obesos são sedentários (MIGLIARI, 2015).

Outra investigação evidenciou que 12,9% dos adolescentes pesquisados praticavam menos de 60 minutos de atividade física diária e mais de 2 horas por dia em frente à televisão. A maioria era de meninas, de escolas particulares e mais da metade estão na classificação de riscos coronarianos (FRANCESCHIN, 2020).

Nessa mesma região, a última pesquisa trouxe que uma proporção maior de alunos de escolas privadas gastava mais de 2 horas, diariamente, usando computadores e jogando videogame; entretanto, os alunos de escolas públicas passam mais tempo assistindo TV. A relação entre o uso de TV e tecnologias e

⁵ Esse questionário foi proposto pela Organização Mundial de Saúde em 1998 como instrumento mundial para avaliar o nível de atividade física de uma população.

o excesso de peso, entre adolescentes, é especialmente relevante, pois favorece os baixos níveis de atividade física e o consumo de alimentos não saudáveis, estimulados pela publicidade na televisão, aumentando o risco de desenvolver sobrepeso e obesidade. Nesse último estudo, observou-se maior prevalência de obesidade nos meninos (11,8%) do que nas meninas (6,3%) e alunos de escolas privadas apresentaram maior sobrepeso (22,2%) do que alunos de escolas públicas (14,5%) (ABBES, 2011).

Partindo para a região Sul - a que possui mais pesquisas sobre o tema – encontramos uma investigação que foi realizada, exatamente, com alunos do Ensino Médio de escolas públicas. As informações coletadas mostraram que 28,5% dos adolescentes apresentam níveis insuficientes de atividade física, 48,6% não participam das aulas de Educação Física e 38,4% possuem excesso de comportamento sedentário (SILVA, 2009).

Outra investigação mostrou que adolescentes com sonolência diurna apresentaram maiores índices comportamentos sedentários. Assim, embora a atividade física e o comportamento sedentário são considerados variáveis independentes, estas podem estar associadas com efeitos semelhantes em relação à saúde humana. Outra variável fundamental para a saúde, o sono, também sofreu modificações importantes nas últimas décadas. Além disso, a redução do tempo total de sono pode estar associada ao dormir mais tarde e não ao acordar mais cedo e, por isso, as atividades antes de dormir podem implicar no atraso do sono. Essas atividades incluem o uso de mídia em tela eletrônica e outras atividades não relacionadas ao uso de telas, como fazer a lição de casa e exercícios aeróbios vigorosos. Os adolescentes investigados apresentaram prevalência de 53,6% de baixa duração de sono, sendo superior aos 20% identificados em adolescentes residentes em zonas rurais do Sul do Brasil e aos 15,5% identificados em adolescentes europeus (FELDEN, 2016).

Ainda na região Sul, verificamos que a prevalência de sedentarismo apresentase em 22% dos meninos e 55% das meninas na faixa etária de 10 a 12 anos (HALLAL, 2006). Estudo com moças e rapazes de 15 a 19 anos mostrou que a prevalência de excesso de peso corporal foi maior nos rapazes quando

comparados às moças (12,7% vs 7,9%). Em relação à atividade física, 21% dos rapazes e 37% das moças foram classificados como *pouco ativos* e 70% dos investigados ficavam mais de 2 horas diárias em frente à TV ou ao celular (SILVA, 2008). Na última pesquisa do Sul, vimos que as meninas são mais sedentárias que os meninos (54,5%) e o índice mais alto de sedentarismo apresentou-se em adolescentes que frequentaram a escola por menos de quatro anos (OEHLSCHLAEGGER, 2002).

Indo para o Nordeste, uma pesquisa entre adolescentes do Ensino Médio mostrou que 65% desses não praticam atividade física, sendo a maioria de moças (TENÓRIO, 2010). A outra investigação trouxe que os estudantes residentes em áreas rurais apresentaram uma chance 28% superior de serem classificados como insuficientemente ativos. Esse resultado pode estar associado à maior oferta de áreas públicas de lazer nos centros urbanos, tais como praças e quadras. Observou-se ainda que os adolescentes que relataram trabalhar apresentaram menor chance de apresentar níveis insuficientes de atividade física (OLIVEIRA, T.C et. AL, 2010).

Por fim, os dados da região Centro-Oeste foram coletados por meio do IPAQ e mostraram que 62,5% dos adolescentes investigados podem ser considerados sedentários, mesmo levando em conta a caminhada como atividade física (VITORINO, 2015).

Embora tenhamos estudos bem diferentes com relação a faixa etária e instrumentos de coleta de dados, verificamos informações importantes sobre o estilo de vida dos adolescentes estudados, com relação aos seus índices de atividade física/sedentarismo.

Mediante os dados analisados, podemos afirmar que na região Sudeste, as meninas apresentam maior nível de sedentarismo e os meninos apresentam maiores índices de sobrepeso e obesidade. Também verificamos que os estudantes das escolas particulares investigadas se mostraram mais sedentários e com maior sobrepeso do que os das escolas públicas. Os artigos trazem que

esse fato acontece mediante o excesso do uso de games e televisão, que diminui o tempo gasto com atividades físicas, aumentando o sedentarismo.

Na região Sul, verificamos que as meninas também aparecem como mais sedentárias e pouco ativas e os meninos com mais excesso de peso. Também vimos que muitos adolescentes não participam das aulas de Educação Física (quase 50% conforme o estudo) e que a maioria fica mais de 2 horas diária em frente à televisão ou ao celular. Não podemos deixar de destacar que a sonolência diurna de adolescentes investigados relacionou-se sedentarismo. Esse sono durante o dia pode estar relacionado às mudanças nos hábitos antes de dormir, como ficar em frente às telas da TV e do celular.

No Nordeste evidenciamos que a maioria das moças do Ensino Médio é sedentária. O dado interessante é que adolescentes das áreas rurais apresentaram níveis menores de atividade física e, adolescentes que trabalham, índices maiores.

Por fim, o estudo no Centro-Oeste do Brasil trouxe que, a maioria dos adolescentes investigados, é sedentária, mesmo considerando suas caminhadas diárias.

CONCLUSÕES

Este estudo teve como principal objetivo verificar os níveis de atividade física/sedentarismo de adolescentes escolares. Para isso, coletamos os dados em artigos publicados em dois legitimados sites de pesquisa acadêmica entre os anos de 2001 e 2020.

Seguindo os critérios desta pesquisa, encontramos onze artigos. Esses onze artigos trouxeram informações de adolescentes da faixa etária dos 10 aos 19 anos, estudantes de escolas públicas e particulares, de quatro regiões do nosso país (somente não tivemos informações da região Norte).

Diante do que foi analisado e interpretado, evidenciamos que, entre os adolescentes investigados, mais da metade apresentam comportamentos sedentários e baixos índices de atividade física. As meninas são mais sedentárias que os meninos e os meninos, apresentam mais excesso de peso. Também podemos afirmar que esses índices estão relacionados às mudanças de estilo de vida dos adolescentes, principalmente, influenciadas pelo excesso de tempo em frente à televisão e às outras tecnologias (celular, tablet, computador).

Essas informações corroboraram com dados de outros estudos que falam sobre o estilo de vida de adolescentes da atualidade. Realmente, as tecnologias têm influenciado nos hábitos de sono, de estudos, nas relações pessoais e nas atividades físicas desses sujeitos. No entanto, não podemos generalizar esses dados, a fim de traçar um perfil sobre o nível de atividade física/sedentarismo dos adolescentes no Brasil. Necessitamos de mais trabalhos científicos sobre o tema e de instrumentos mais padronizados de coleta de dados para podermos comparar as regiões e entender como vão os adolescentes do nosso país.

Contudo, essa pesquisa nos apresentou uma realidade parcial, mas importante, sobre os nossos jovens. Como futuras professoras de Educação Física, vemos que temos um importante papel de mudar seus hábitos de vida sedentários, por meio do conhecimento e da prática de práticas corporais prazerosas e significativas.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, Philip E.; HARRISON, Joyce M.; VANCE, Bárbara. **Exercícios e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. Traduzido por BUDITTE, Sonia R. de C. Editora Manole Ltda: Taubaté, SP, 2001.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

COSTA, Maria Conceição O. et al. **Estilo de vida adolescentes: consumo alimentar, de bebida alcoólica e atividade física em Teixeira de Freitas**. Revista Baiana Saúde Pública, Bahia, jul./dez. 2004.

CERVO, Amado Luiz. **Metodologia científica**. 4.ed., São Paulo: Makron books, 1996.

ABBES, P. T. **Estudo mostra forte associação entre sedentarismo e riscos à saúde de adolescentes obesos**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 4, 2011.

FELDEN, E. P. G. et. Al. **Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 22, n. 3, mai./jun. 2016.

FRANCESCHIN, M.; VEIGA, G. **Associação de aptidão cardiorrespiratória, nível de atividade física e comportamento sedentário com sobrepeso em adolescentes**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.22, mai. 2020.

HALLAL, P. C. et. Al. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade**. Cad. de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, jun. 2006.

MARCONDES, Eduardo de, et.al. **Pediatria básica: pediatria Clínica Geral, tomo II9 ed**. São Paulo: SARVIER; 2003.

MIGLIARI, Fabrícia de Freitas Faria. **Saúde escolar: relação entre o sobrepeso, obesidade e sedentarismo**. Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Curso de Enfermagem, Presidente Prudente, São Paulo, 2015.

OLIVEIRA, T.C et. Al. **Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.44, n. 6, dez. 2010.

PEREIRA, Paulo Jorge de A.; LOPES, Liliana Correia da Silva. **Obesidade Infantil: Estudo em Crianças num ATL**, 2012. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu. Disponível em: <<http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1202/1/obesidade%20infantil.pdf>>. Acesso em: 10 jul. 2020

RODRIGUES, Laís R. et al. **Obesidade Infantil**. 2009. Faculdade Atenas. Disponível em: <HTTP://atenas.edu.br/faculdade/arquivos/nucleoiniciacaociencia/revistas/revist2014/n5/12%20obesidadede%20infantil.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2020

NAHAS, M. V. Educação para a aptidão física e saúde: Justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 28 n. 2, p. 151-166 165. jul./dez. 2004. Revista Brasileira de ciência e movimento, 1995.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et. Al. **Prevalência e fatores associados em sedentarismo em adolescentes de área urbana**. Escola de Psicologia e Medicina da Universidade Católica de Pelotas. Pelotas, RS, Brasil, 2002.

SCHNEIDER Omar. **Educação física como promoção da saúde: contradições de um discurso**. Disponível em: <http://www.proteoria.org/textos/1999>. Acesso em 05 mai. 2020.

SILVA, K. S. et. Al. **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, out. 2009.

SILVA, K. S. et. Al. **Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes**. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 11, n. 1, mar. 2008.

TENÓRIO, M. C. M. et Al. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio**. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v.13, n.1, mar. 2010.

VITORINO, P. V. O. et Al. **Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes**. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 28, n. 2, mar/abr. 2015.

NEVES, U. Sedentarismo: somente 15% dos adolescentes se exercitam o suficiente. **Portal Pebmed**, 2019. Disponível em: [Sedentarismo: somente 15% dos adolescentes se exercitam o suficiente - PEBMED](#). Acesso em: 10 de abril de 2020.

Mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS. **ONU News**, 2019. Disponível em: [Mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS | ONU News](#). Acesso em: 12 de abril de 2020.