

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA- LICENCIATURA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

BRENDA DA SILVA CORDEIRO

DAYARA FERREIRA RIBEIRO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTÁRIOS EM ESCOLARES

VOLTA REDONDA

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA- LICENCIATURA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTÁRIOS EM ESCOLARES

Projeto apresentado ao Curso de Educação Física Licenciatura Do UniFOA como requisito à obtenção do título de licenciada em Educação Física.

Alunos:

Brenda da Silva Cordeiro

Dayara Ferreira Ribeiro

Orientador:

Professor Rodolfo Guimarães Silva

**VOLTA REDONDA
2020**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso Intitulado “**A prática de atividade física e o hábito sedentário em escolares.**” elaborado por Brenda da Silva Cordeiro e Dayara Ferreira Ribeiro e apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Educação Física Licenciatura.

Orientador: Professor Rodolfo Guimarães Silva

Banca Examinadora:

Prof. Me. Érik Imil Viana Farani

Prof. Me. Daniel Alves Ferreira Júnior

Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva

Dedicatória

Dedicamos o presente trabalho a
nossa família que nos apoiou e
nos deu força.

Agradecimentos

Primeiramente agradecemos à
Deus por mais essa tarefa cumprida.
Aos nossos pais pelo incentivo e apoio.
Ao professor Rodolfo Guimarães
pela orientação e confiança.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar os artigos publicados sobre a prática de atividade física e hábitos sedentários dos escolares. Foi utilizado como método o uso da revisão sistemática da literatura através da estratégia PI(E)CO, realizado a pesquisa na base de dados da plataforma Scielo e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: sedentarismo, atividade física, adolescentes, escolares, PeNSE. Dentre os artigos pesquisados houve uma relação entre fatores nutricionais e atividade física. Essa relação se dá por meio de mudanças nos hábitos alimentares e na prática de atividade física de crianças e adolescentes. Há efetividade de programas que visam à prevenção da obesidade e promoção de vida saudável através de programas multidisciplinares na escola, sendo que as meninas têm maiores índices de comportamento sedentário e índice de adiposidade corporal quando comparadas com os meninos. O uso desses programas no ambiente escolar é um fator positivo, pois incentiva a atividade física e diminui o comportamento sedentário.

DESCRITORES: sedentarismo; atividade física; adolescentes; escolares; PeNSE.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
OBJETIVO	11
METODOLOGIA	11
PUBLICAÇÕES IDENTIFICADAS	12
ANÁLISE DE DADOS	13
DISCUSSÃO	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	19

LISTA DE SIGLAS

OMS (Organização Mundial da Saúde)

MS (Ministério da Saúde)

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

MEC Ministério da Educação

PeNSE Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

CS Comportamento Sedentário

IAC Índice de Adiposidade Corporal

AF Atividade Física

AFMV Atividade Física Moderada Vigorosa

LISTA DE TABELAS

Tabela 1

INTRODUÇÃO

O estilo de vida sedentário e as mudanças do comportamento humano, principalmente em crianças e adolescentes são influenciados pela urbanização, violência, acesso às tecnologias (CAETANO, 2016). Por conta desse aspecto esse público fica muito tempo ao uso de telas, incluindo assistir televisão, usar computadores, smartphones e videogames. Diante desses fatores, a prática de atividade física fica em segundo plano.

Atividades que possuem pequena movimentação com o corpo na posição sentada ou reclinada e têm gasto energético próximo ao estado de repouso, representam o comportamento sedentário (GUERRA, 2016). O período escolar influencia o comportamento sedentário de crianças e adolescentes por predominar o tempo de atividades com tais características adotadas pelos escolares (CAETANO, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a implantação e manutenção de sistemas de vigilância de fatores de risco à saúde dirigidos aos adolescentes. Por conta disso, o Ministério da Saúde (MS) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com o apoio do Ministério da Educação (MEC) realizaram a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) sendo um inquérito realizado com escolares adolescentes que compõe a Vigilância dos Fatores de Risco e Proteção das Doenças Crônicas do Brasil (OLIVEIRA, 2017).

Para avaliar o nível de atividade física dos adolescentes brasileiros a PeNSE de 2015 utilizou dois diferentes indicadores: atividade física acumulada e o de atividade física globalmente estimada. Foram considerados ativos os escolares que acumularam 300 minutos ou mais de atividade física semanal. São classificados como insuficientemente ativos aqueles que tiveram 1 a 299 minutos de atividade física por semana. Esse grupo foi dividido em dois: os que praticaram 1 a 149 minutos, e os que praticaram 150 a 299 minutos. Os estudantes que não praticaram atividade física no período de referência foram considerados inativos (CAVARARO, 2016).

Segundo um estudo desenvolvido pela PeNSE, os níveis de atividade física em crianças e adolescentes são baixos. Apenas 25% das crianças com 11 anos de idade e 16% dos adolescentes de 15 anos de idade atendem as diretrizes atuais para atividade física, sendo as meninas menos propensas a alcançar os níveis

recomendados (CAVARARO, 2016). O hábito sedentário se mostrou presente na vida da maioria dos adolescentes, onde 60% dos escolares assistem mais de duas horas de televisão em um dia da semana e 56,1% informaram ficar mais de três horas sentados. Estudos da OMS informam que quatro em cada cinco adolescentes no mundo são sedentários, onde 84% dos jovens brasileiros não praticam uma hora de atividade física diária.

Mediante o exposto, coube-nos o questionamento: o que tem sido publicado sobre a prática de atividade física e hábitos sedentários dos escolares na atualidade?

OBJETIVO

Este trabalho pretende analisar os artigos publicados sobre a prática de atividade física e hábitos sedentários dos escolares. Sendo utilizado os artigos encontrados como fonte principal de dados; realizar uma revisão bibliográfica; analisar artigos sobre atividade física e hábitos sedentários em escolares; evidenciar os consensos, as controvérsias e as ambiguidades; discutir os resultados com o estilo de vida dos escolares da atualidade.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura com base exploratória e descritiva. Para tal, utilizamos a revisão sistemática em que a literatura referente ao tema do trabalho não é escolhida de forma aleatória, mas sim a partir de um processo de seleção que se dá a partir de critérios definidos e pré-estabelecidos, com processos de inclusões e de exclusões.

A estratégia utilizada para a análise dos dados dos artigos foi o PI(E)CO, que representa a sigla para População, Intervenção, /Exposição, Comparação e Outcomes (resultados). Esses elementos são essenciais para nortear a pesquisa e construir a pergunta para a busca de evidências baseadas nos artigos (SANTOS,2007).

As buscas foram realizadas nas plataformas Scielo e Google Acadêmico com os descritores: adolescentes;escolares;sedentarismo;atividade física;PeNSE.

O processo envolve etapas como: 1) Definição do problema e objetivo da pesquisa; 2) Definição de critérios de inclusão e exclusão; 3) Busca de publicações;

4) Seleção das publicações a partir do título aplicando o critério de inclusão e exclusão; 5) Seleção das publicações a partir dos resumos de acordo com o tema da pesquisa; e 6) Em seguida analisaremos os artigos selecionados com o intuito de preencher os critérios PI(E)CO (População / Intervenção – Exposição / Controle/Conclusão).

Surpreendentemente poucas publicações foram encontradas a respeito do assunto, sendo um total de sete artigos, apesar de ser um tema importante e atual dentro da sociedade. Foram incluídas publicações em português do ano de 2020.

PUBLICAÇÕES IDENTIFICADAS

As buscas iniciais resultaram em 23 publicações. Feita a exclusão através dos títulos (n=13) resultaram 13 publicações. Através delas foram aplicados mais um critério de seleção, que resultou na exclusão de 5 publicações e seleção final de 7 publicações para compor a revisão de literatura sistemática.

TÍTULO	OBJETIVO	OUTCOMES (RESULTADO)
Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015	Identificar e descrever a prevalência de hábitos alimentares, prática de AF e comportamento sedentário em escolares brasileiros e analisar sua associação com as características sociodemográficas	Releção diferente entre o CS em meninos e meninas (63% / 81%)
Determinantes em saúde e estilo de vida de escolares: estudo longitudinal.	Analisar as contribuições de intervenções no ambiente escolar, visando a promoção da saúde, nos determinantes em saúde e no estilo de vida em escolares e verificar os impactos dessas intervenções nos níveis de atividade física, estado nutricional, conhecimento nutricional, hábitos alimentares e imagem corporal.	O nível de atividade física dos escolares ao longo do tempo aumentou gradativamente no nível abaixo do recomendado. Em média 85% das meninas não atingem o nível recomendado de atividade física, e 70% dos meninos não atingem o recomendado.
Comparação do perfil antropométrico de adolescentes das redes pública e privada da cidade de Araras/SP e região.	Investigar a composição corporal de adolescentes com idade entre 15 e 17 anos das redes de ensino pública e privada de Araras e região de SP, e verificar o nível de concordância entre dois métodos (IMC X IAC).	Diferenças significativas entre os gêneros para o IAC onde as menina apresentaram maior adiposidade corporal que os meninos. O IMC revelou que 16,44% das meninas e 20,55% dos meninos estão em estado não saudável.
Influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no excesso de peso de adolescentes em uma escola do ensino privado de Criciúma-SC. 2020.	Avaliar a influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no estado nutricional dos escolares.	Observa-se que grande parte dos escolares (61,0%) possui comportamento sedentário (tempo de tela >2 horas/dia) e não segue a recomendação de atividade física proposta pela OMS (93,5%). Além disso, cerca da metade deles.
Efetividade do Programa Escola em Ação na promoção do estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em	Avaliar a efetividade de um programa multicomponente de base escolar no aumento da atividade física moderada a	Os resultados indicaram uma diferença para o grupo intervenção no aumento do gasto em AFMV, diminuição da

adolescentes.	vigorosa, redução do comportamento sedentário e controle da adiposidade corporal em escolares.	duração de tempo sedentário no período não escolar e redução da gordura corporal total e por regiões para o subgrupo dos meninos. O efeito na redução da adiposidade corporal ocorreu apenas para os meninos. O tempo sedentário diminuiu 36,5 minutos
Efetividade de um programa educativo para prevenção de obesidade infantil. 2020.	Avaliar a efetividade do programa educativo voltado para a prevenção da obesidade entre adolescentes escolares, ancorado no modelo transteórico de mudança de comportamento.	Face aos resultados apresentados, identificou-se que a maior parte dos estudantes se mostram desmotivados para prática de atividade física, além disso, não houve mudanças significativas nos estágios de mudança de comportamento, na etapa de contemplação. Todavia o programa foi efetivo no alcance de alterações nas medidas antropométricas durante os quatro momentos de coleta. Permite, ainda, que os profissionais da saúde contribuam ativamente no programa educativo com atividades regulares e lúdicas. É válido salientar também que o enfermeiro, atuante no Programa Saúde nas Escolas, poderá contribuir na melhoria da qualidade da assistência prestada, proporcionando o empoderamento desses indivíduos na busca de qualidade de vida e bem-estar. Assim, as equipes da saúde da família devem buscar desenvolver estratégias junto as escolas, simultaneamente, recursos precisam ser direcionados pelo governo para o desenvolvimento de práticas efetivas que visam a prevenção do sobrepeso e a obesidade.
Efetividade do programa escola em ação na promoção do estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em adolescentes.	Avaliar a efetividade do programa Escola em Ação na promoção de um estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em estudantes adolescentes.	O programa Escola em Ação teve efeito positivo no aumento da AFMV, redução da duração dos bouts sedentários no período fora da escola e redução no percentual de gordura corporal, total e por região, após 12 meses da linha de base para o sexo masculino. O conjunto de mediadores para AF (autonomia, autoeficácia, suporte social e barreiras) e CS (autonomia e autoeficácia) tiveram impacto significativo na AFMV e SED dos adolescentes após 12 meses. Os resultados sugerem que a substituição do SED pela AFL pode ser uma alternativa, possivelmente eficaz em primeiro passo para reduzir a adiposidade entre os adolescentes. Meninos e adolescentes com sobrepeso/obesidade podem se beneficiar mais ao substituir o SED por AFL.

Tabela 1.

ANÁLISE DE DADOS

Dentre os artigos selecionados para a análise de conteúdo o artigo “Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros” (MONTEIRO, 2020) foi um estudo baseado no PENSE 2015, onde utilizaram dados de 51.192 escolares do 9º ano que residiam em 27 capitais do país. De acordo com o estudo, que utilizou o método observacional através do Cadastro do Censo Escolar 2013 e também um questionário. O presente estudo tinha como objetivo identificar e descrever a prevalência de hábitos alimentares, prática de atividade física e comportamento sedentário em escolares brasileiros e analisar sua associação com as características sociodemográficas. Com isso é possível observar a associação entre fatores nutricionais e da educação física. Foram relacionados dados como CS (comportamento sedentário) que de acordo com a Academia Americana de Pediatria consiste em 2h ou mais de uso de tela e dados de AF (atividade física) relacionando jovens inativos. Contudo conclui-se que existe uma relação diferente de CS entre meninos (63%) e meninas (81%).

O artigo “Determinantes em saúde e estilo de vida de escolares: estudo longitudinal” (RODRIGUES, 2020), utilizou como população 195 estudantes de uma escola pública da cidade de Santa Maria do Rio Grande do Sul. Desse público 96 eram do sexo feminino e 99 do sexo masculino, ambos estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental. O estudo observacional utilizou testes de medidas antropométricas e um questionário semi-estruturado sobre o estilo de vida e hábitos alimentares. O objetivo consiste em analisar as contribuições de intervenções no ambiente escolar, visando a promoção da saúde, nos determinantes em saúde e no estilo de vida em escolares e verificar os impactos dessas intervenções nos níveis de atividade física, estado nutricional, hábitos alimentares e imagem corporal. Assim como no primeiro artigo, esse também utiliza a relação de nutrição e educação física. Os dados de comparação foram de acordo com o nível de atividade física dos escolares no qual segundo a OMS deveria ser de 1h, a partir disso foi analisado a intensidade da prática de atividade física e o tempo de duração da realização. A partir dos achados do estudo foi observado a relação de gênero no nível de atividade física, visto que 85% das meninas não atingem o nível recomendado de atividade física e 70% dos meninos não atingem o recomendado.

O artigo “Comparação do perfil antropométrico de adolescentes das redes pública e privada da cidade de Araras/ SP e região” (DOS SANTOS, 2020), utilizou

como público de análise 838 adolescentes com idade entre 15 e 17 anos sendo 517 meninas e 321 meninos. Foram utilizados instrumentos como avaliação antropométrica, teste de Lilliefors, teste de U-Mann Whitney. O objetivo desse estudo não foi compatível com as buscas, visto que o mesmo pretende analisar e comparar métodos.

Em contrapartida, os achados desse estudo estão correlacionados com os demais, visto que houve diferenças significativas entre os gêneros para o IAC (índice de adiposidade corporal), onde as meninas apresentaram maior adiposidade corporal que os meninos. Já o IMC revelou que 16,44 % das meninas e 20,55% dos meninos estão em estado não saudável.

O artigo “Influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no excesso de peso de adolescentes em uma escola do ensino privado de Criciúma-SC” (STANGHERLIN, 2020). O presente estudo contou com 77 adolescentes do 6º ao 9º ano do colégio UNESC do município de Criciúma-SC. Como instrumento de pesquisa foi utilizado o questionário IPAQ no qual continham perguntas sobre os aspectos demográficos e comportamentais. O questionário internacional de atividade física foi utilizado para avaliar a prática de atividade física dos escolares e o comportamento sedentário foi avaliado mediante a uma pergunta comum para todos.

Ao analisar o artigo foi observado a relação da nutrição e educação física visto que o objetivo foi avaliar a influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no estado nutricional dos escolares.

De acordo com os achados, 61% dos escolares possui CS e 93,5% não segue a recomendação de atividade física proposta pela OMS e 46,7% está com excesso de peso.

O artigo “Efetividade do programa Escola em Ação na promoção do estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em adolescentes” (SANTOS, 2020), consistiu na análise de uma população de 372 escolares de 10 a 14 anos do 6º ao 7º ano do ensino fundamental da escola pública de Presidente Prudente-SP. Para análise foram realizados testes de aptidão física, aplicação de questionário e avaliação da composição corporal.

Esse estudo objetivou avaliar a efetividade de um programa multicomponente de base escolar no aumento da atividade física moderada a vigorosa, redução do comportamento sedentário e controle da adiposidade corporal em escolares. O programa consistia em uma correlação entre fatores nutricionais e atividade física com o intuito dos escolares alcançarem um estilo de vida mais saudável.

O artigo “Efetividade de um programa educativo para a prevenção de obesidade infantil” (GOMES, 2020), foi feita a análise de 162 escolares do ensino médio da escola Dom Walfrido Teixeira Vieira, Sobral- CE. O estudo utilizou as medidas antropométricas dos adolescentes, questionário de regulação do comportamento para exercício físico, teste t de Student, teste do Qui-quadrado e Exato de Fischer.

O estudo teve como objetivo avaliar a efetividade do programa educativo voltado para a prevenção da obesidade entre adolescentes escolares, ancorado no modelo transteórico de mudança de comportamentos.

Ao final da aplicação do programa identificou-se que a maior parte dos estudantes se mostram desmotivados para a prática de atividade física além de que não houve mudanças significativas nos estágios de mudança de comportamento.

O artigo “Efetividade do programa Escola em Ação na promoção do estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em adolescentes” (DOS SANTOS, 2020) mostrou que o programa Escola em Ação contou com a análise de dados de 370 adolescentes, sendo 198 de intervenção e 172 de controle.

O estudo contou com um ensaio clínico onde foram seis meses de intervenção seguidos por seis meses de controle.

No fim do estudo observou-se que o programa Escola em Ação teve resultados positivos como o aumento da AFMV, redução da duração dos bouts sedentários no período fora da escola e redução no percentual de gordura corporal, total e por região.

DISCUSSÃO DE DADOS

Ao analisar os artigos foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão por meio dos títulos, resumos e leitura integral das publicações. Os 7 artigos foram achados através dos descritores “sedentarismo; atividade física; adolescentes;

escolares; PeNSE” no ano de 2020. Foi observado um grande número na amostragem da população sendo 53.206 escolares analisados de diferentes regiões do país, sendo 25.560 do sexo feminino e 26.779 do sexo masculino, havendo um equilíbrio na população analisada com idade entre 10 a 17 anos e cursando entre o 6º do ensino fundamental até o ensino médio.

Analisando os tipos de pesquisas foram encontrados artigos observacionais e experimentais. Os instrumentos utilizados foram questionários, testes e avaliações antropométricas, cada artigo utilizou um tipo de instrumento/ intervenção diferente, apenas a medição antropométrica foi encontrada de forma semelhante em três artigos. Esse fator dificulta uma maior análise e comparação entre os estudos.

Dentre os objetivos, quatro dos artigos tiveram uma relação entre fatores nutricionais e atividade física. Essa relação se dá por meio de mudanças nos hábitos alimentares e na prática de atividade física da população, incluindo os adolescentes. O consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da prática de atividade física estão associados a obesidade e sedentarismo.

Três artigos trabalharam com a efetividade de programas que visam à prevenção da obesidade e promoção do estilo de vida saudável através de programas multidisciplinares na escola. Um dos artigos não foi considerado em relação aos objetivos visto que não condizia com a busca de informações do presente estudo.

De acordo com os resultados obtidos pelos estudos, três deles tiveram relação de gênero, onde observou-se que as meninas têm maiores índices de CS e IAC quando comparadas com os meninos, que por sua vez tem um maior índice de AF.

Vale ressaltar que seis artigos comparam o tempo de atividade física com o comportamento sedentário de escolares, sendo quatro artigos utilizando a classificação da atividade física como leve, moderada ou vigorosa. Apenas um artigo utiliza a avaliação antropométrica como classificação de saudável ou não.

Dos artigos que estudaram a efetividade de programas de intervenção na escola, um não obteve mudanças significativas nos estágios de comportamento durante o estudo. Em contrapartida, o programa Escola em Ação alcançou

resultados positivos no CS, na AFMV e na redução do percentual de gordura dos escolares.

Contudo, após exploração dos dados ficou claro grandes deficiências na busca de dados, por conta da variedade de instrumentos de pesquisa, além de que no ano de 2020 nos deparamos com uma pandemia que dificultou a realização de novas pesquisas relacionadas com o tema proposto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido a fatores como urbanização, violência, acesso as tecnologias, grande tempo de uso de telas como uso de computadores, smartphones e videogames o estilo de vida sedentário predominou em crianças e adolescentes. Por conta disso, a prática de atividade física é insuficiente nesse público.

O presente estudo teve o objetivo de buscar e analisar o que tem sido pesquisado e publicado referente à relação entre a prática de atividade física e hábitos sedentários dos escolares na atualidade.

Através de uma revisão sistemática utilizando a estratégia PI(E)CO foram encontrados artigos que mostram a relação entre os fatores nutricionais e a atividade física, devido aos maus hábitos alimentares e o baixo índice da prática de atividade física entre crianças e adolescentes houve o crescimento do sedentarismo e obesidade.

Salienta-se que houve uma relação de gênero nos resultados obtidos, onde as meninas possuem CS e IAC maior que os meninos que por sua vez têm maior índice de AF que as meninas.

De acordo com as recomendações analisadas houve uma tendência com relação ao tempo de prática de atividade física sendo classificada como leve, moderada e vigorosa e também classificada como saudável ou não através da avaliação antropométrica.

Foram encontrados programas que visam à prevenção e promoção da obesidade e estilo de vida saudável através de programas multidisciplinares na escola. Esses programas são importantes para a mudança de hábitos e comportamentos relacionados a atividade física e nutrição buscando conscientizar alunos e professores.

O uso desses programas no ambiente escolar é um fator positivo, pois incentiva a atividade física e diminui o comportamento sedentário. Através da educação física escolar a atividade física deve ser priorizada e vista como essencial para a educação infantil.

Como forma de intervenção as escolas poderiam oferecer atividades físicas e esportes no contraturno escolar, fazendo assim com que o tempo de comportamento sedentário diminua entre as crianças e adolescentes da atualidade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

CAETANO, Isabella Toledo et al. Análise do Comportamento Sedentário de Escolares por sexo, tipo de escola e turno escolar. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 16-26, 2016.

CAVARARO, Roberto. Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar 2015, IBGE, Rio de Janeiro, 2016.

DOS SANTOS, Raphael; **HENRIQUE**, Paulo. Comparação do perfil antropométrico de adolescentes das redes pública e privada da cidade de Araras/SP e região. 2020.

GOMES, Josiane da Silva. Efetividade de um programa educativo para prevenção de obesidade infantil. 2020.

GUERRA, Paulo Henrique; **FARIAS JÚNIOR**, José Cazuza de; **FLORINDO**, Alex Antonio. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 9, 2016.

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200034, 2020.

RODRIGUES, Carolina Braz Carlan et al. Determinantes em saúde e estilo de vida de escolares: estudo longitudinal. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e130922158-e130922158, 2020.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; **PIMENTA**, Cibele Andrucio de Mattos; **NOBRE**, Moacyr Roberto Cuce. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508-511, June 2007.

SANTOS, Sueyla Ferreira da Silva dos. Efetividade do Programa Escola em Ação na promoção do estilo de vida ativo e controle da adiposidade corporal em adolescentes. 2020.

STANGHERLIN, Luana. Influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no excesso de peso de adolescentes em uma escola do ensino privado de Criciúma-SC. 2020.

Oliveira, Max Moura de et al. Características da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2017, v. 26, n. 3 [Acessado 30 Março 2020], pp. 605-616. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000300017>>. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000300017>.

84% dos jovens entre 11 e 17 anos no Brasil são sedentários, diz OMS. **Correio Braziliense**, Brasília, 22 de Nov. de 2019. Disponível em: <https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/mundo/2019/11/22/interna_mund

o,808406/84-dos-jovens-entre-11-e-17-anos-no-brasil-sao-sedentarios-diz-
oms.shtml> Acesso em: 20 de Outub. de 2020.

