

**AS CONTRIBUIÇÕES DA PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA A EDUCAÇÃO
FISICA ESCOLAR**

**CONTRIBUTIONS OF HEALTH PROMOTION TO SCHOOL PHYSICAL
EDUCATION**

**LAS CONTRIBUCIONES DE SALUD PROMOCIÓN PARA LA EDUCACIÓN
FISICA ESCOLAR**

Edilson Silva Bezerra Junior: juninho_vivopara@hotmail.com

Rua Dom Pedro II, Nº 14, CEP: 55008170, São Francisco – PE, Brasil.
ASCES UNITA - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Av. Portugal, 584,
Bairro Universitário, Caruaru - PE, Brasil.

George Leite Frexeira Junior: georgefrexeiraj@gmail.com

Rua Segunda Travessa Maria Dina, Nº 53, CEP:55014162, Divinópolis – PE,
Brasil.
ASCES UNITA - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Av. Portugal, 584,
Bairro Universitário, Caruaru - PE, Brasil.

Rafael Antônio Moraes de Lucena: rafaaml14@gmail.com

Av. Ceara, Nº 25, CEP:55016420, Universitário – PE, Brasil.
ASCES UNITA - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Av. Portugal, 584,
Bairro Universitário, Caruaru - PE, Brasil.

RESUMO

Introdução: A abordagem Promoção da Saúde assume o papel de educação para a saúde, contribuindo na melhoria do perfil lipídico e metabólico de crianças e adolescentes através de práticas fisicamente ativas. **Objetivo:** Identificar as contribuições da abordagem Promoção da Saúde para a Educação Física escolar. **Metodologia:** Por meio de uma revisão de literatura narrativa, foram analisados 24 artigos publicados em português, inglês e espanhol, entre os anos de 1993 e 2014. Utilizaram-se as bases de dados eletrônicas: Lilacs, Scielo e Medline. Foram utilizados descritores em língua portuguesa, inglesa e espanhola. **Desenvolvimento:** A Promoção da Saúde compreende a fase escolar como período crítico na vida do aluno, onde nessa fase, hábitos saudáveis podem ser desenvolvidos, assimilados e agregados a toda a vida. **Conclusão:** Identificou-se que a educação para a saúde é fundamental para o desenvolvimento saudável do aluno.

Palavras Chave: Atividade física, Qualidade de vida, Educação física, Aptidão física, Saúde escolar.

ABSTRACT

Introduction: *The Health Promotion approach assumes the role of health education, contributing to the improve the lipid and metabolic profile of children and adolescents, through physically active practices. **Objective:** To identify the contributions of the Health Promotion approach to Physical School Education. **Methodology:** Through a review of the narrative literature, 24 articles published in Portuguese, English and Spanish were analyzed between 1993 and 2014. The electronic databases Lilacs, Scielo and Medline were used. Descriptors were used in Portuguese, English and Spanish. **Development:** Health Promotion comprises the school phase as a critical period in the life of the student, where healthy habits can be developed, assimilated and added to throughout life. **Conclusion:** It was identified that health education is fundamental for the healthy development of the student.*

Keywords: Physical activity, Quality of life, Physical education, Physical fitness, School health.

RESUMEN

Introducción: *El enfoque Promoción de la Saludas sume papel de la educación sanitaria, contribuyendo em mejora de los lípidos y el perfil metabólico de los niños y adolescentes a través de prácticas físicamente activos. **Objetivo:** Identificar contribuciones de Promoción de la Salud enfoque de educación física. **Metodología:** El uso de una revisión de la literatura narrativa, se analizaron 24 artículos publicados em portugués, español e Inglés, entre 1993 y 2014. Se han utilizados bases de datos electrónicas: lilas, Scielo y Medline. Uilizoudes criptores em portugués, Inglés y Español. **Desarrollo:** La Promoción de Salud comprendelos años de escuela como período crítico em la vida Del estudiante, esa etapa, los hábitos saludables se pueden desarrollar, asimilados y agregados para toda la vida. **Conclusión:** Encontró que educación sanitaria es fundamental para desarrollo saludable de los estudiantes.*

Palabras clave: Actividad física, Calidad de vida, Educación física, Aptitud física, Salud escolar.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física para a promoção da saúde sempre teve uma relação histórica, influenciada ora por tendência militar, ora por tendência médica ou desportiva. A Aptidão Física, baseava-se principalmente nos benefícios orgânicos à saúde, trazidos pelo exercício físico. Em função desse, a Educação Física tornou-se alvo dos interesses da medicina e das instituições educacionais, devido a sua importância para a sociedade, entre outras, a norte-americana (Guedes, Guedes 1993). Já para Silva (2008), no Brasil

um dos agentes na promoção de saúde, também é a Aptidão Física, conteúdo como o exercício físico; agentes estes aparecem como essenciais na Educação Física, por favorecerem melhoria da condição física e saúde, representando um objetivo importante da população.

Para Malta et al., (2014) a realização de práticas esportivas adequadas na infância e adolescência promove experiências motoras que repercutem satisfatoriamente em direção a um melhor estado de saúde, procurando afastar ao máximo a possibilidade de aparecimento dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de eventuais distúrbios orgânicos. Teoricamente a abordagem crítico-superadora é uma concepção ampliada do currículo, visa questionar o objetivo de cada matéria curricular, destacando a função social de cada uma no currículo, situando sua contribuição particular para a explicação da realidade social e natural no nível do pensamento do aluno (JUNIOR, 2011). Por tanto, o conhecimento matemático, geográfico, artístico, linguístico, biológico ou corporal, expressa uma dimensão da "realidade" e não sua totalidade, por isso ocorre de certa forma uma “exclusão” da promoção da saúde no seu currículo.

A escola, através da Educação Física, tem um papel importante a desempenhar, considerando que essa área da educação trabalha o movimento humano entendido como variável de grande interesse no processo de aquisição e manutenção da saúde (CARNEIRO et al., 2012). Sendo também um espaço no qual as ações de educação para a saúde são favorecidas com vista na formação para a cidadania. Portanto, as estratégias para promover a saúde no âmbito escolar objetivam a construção de um ambiente favorável às escolhas mais saudáveis (SOUZA et al., 2011). A abordagem Promoção da Saúde como uma ponte ativa de condução do discente ao conhecimento do corpo e suas características, fundamenta sua importância nas aulas de Educação Física escolar. Nesse sentido, objetiva-se identificar as contribuições da abordagem Promoção da Saúde para a Educação Física escolar.

2 METODOLOGIA

O presente artigo foi um estudo de revisão de literatura narrativa, nos quais foram analisados artigos nos idiomas português e inglês. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências

da Saúde), Scielo (ScientificElectronic Library Online) e Medline/Pubmed (NationalLibrary of Medicine NationalInstituteof Health) Brasil Medicina e Esporte e Public Health Reports.

O estudo foi realizado no período de Agosto de 2016 até o período de Abril de 2017. A seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta ao MeSH (Medical SubjectHeadings) e ao DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), foram utilizados os seguintes descritores em língua portuguesa e inglesa: Atividade física, Qualidade de vida, Educação física, Aptidão física , Saúde escolar (Physicalactivity, Qualityoflife, Physicaleducation, Physical fitness, Schoolhealth) além dos operadores booleanos “And” e “Or” para as combinações dos termos, sejam de forma individuais ou em conjunto.

Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos foram realizados por pares, onde as publicações que preencheram os critérios de inclusão foram selecionados e em seguida por pares, foram analisados e comparados, a fim de verificar as respectivas concordâncias. Para a inclusão dos artigos foram abordados os seguintes aspectos: ano de publicação entre 1993 a 2016 (alguns referenciais com mais de dez anos fazem referência a historicidade do fenômeno em questão, não sendo citado em trabalhos mais recentes, entre outros, esse aspecto fundamenta também a seleção do período dos artigos em questão) e artigos que abordem o tema: Efeitos da Promoção da Saúde na Educação Física escolar ou artigos que de certa forma abordem os aspectos de qualidade de vida, saúde, esportes na escola.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 ESCOLA E SAÚDE

A escola, considerada um espaço social com grande potencial promotor de saúde, aparece formalmente na pauta da promoção de atitudes e práticas saudáveis, não apenas entre os escolares, mas extensivo às famílias e às comunidades do entorno. Saúde na escola pode ser definida como uma combinação de educação para a saúde e todas as outras ações que a escola realiza para proteger e melhorar a saúde das pessoas dentro da mesma (MACIEL et al., 2010).

Segundo Nahas e Garcia, (2010), a promoção da saúde no âmbito escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário, social e ambiental. Assim, as ações de promoção à saúde visam desenvolver conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado com a saúde e a prevenção de condutas de risco em todas as oportunidades educativas; bem como fomentar uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, condutas, condições sociais e os estilos de vida dos próprios sujeitos envolvidos, buscando fortalecer tudo o que contribui para a melhoria da saúde e do desenvolvimento humano (CARVAHLO, 2010).

Visando o estímulo e o envolvimento de toda a comunidade escolar através de atividades de ensino e vivência, é necessário a identificação das necessidades e demanda da criança e metodologias participativas, bem como práticas educativas. Tendo a escola como cenário estratégico, faz-se necessário metas; como a realização de seminários e oficinas de trabalho (FERNANDES, 2015). A abordagem de temas como higiene corporal e ambiental, cuidados com a saúde e prevenção de doenças, com participação dos alunos em potencial; observação das atividades desenvolvidas em sala de aula em relação aos cuidados à saúde das crianças; além da formação de um banco de dados com os atendimentos realizados às mesmas, visando à identificação de problemas relacionados a saúde são exemplos de metas para desenvolver Promoção da Saúde no âmbito escolar (MACIEL et al., 2010).

A escola é o lugar ideal para se desenvolver programas da Promoção e Educação em Saúde de amplo alcance e repercussão, já que exerce uma grande influência sobre seus alunos nas etapas formativas e mais importantes de suas vidas (GUIMARÃES, AERTS, CÂMARA, 2014). Desta forma, o tema promoção da saúde torna-se um eixo de importante trabalho em nível nacional, deixando claro a visão da escola como importante espaço de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento, no qual se adquire valores fundamentais (OLIVEIRA, GUEDES, 2012).

A comunidade como ambiente de vida na qual está inserida a escola é mutuamente beneficiada, sendo a saúde no espaço escolar concebida; cujo referencial para ação deve ser o desenvolvimento do educando, com expressão de saúde e com base em uma prática pedagógica participativa, tendo como abordagem metodológica a educação em saúde transformadora (Figura 1) (FIGUEIREDO; MACHADO; ABREU,

2010). A escola deve-se constituir como um importante local para o desenvolvimento de estratégias de Educação, neste contexto, a aula de Educação Física, inevitavelmente, deve assumir um papel importante na promoção da Aptidão Física relacionada à saúde, e na criação de hábitos de vida fisicamente ativos (SOUZA, 2011).



Figura 1 – Prática pedagógica participativa

<http://www.coladaweb.com/wp-content/uploads/2014/12/Educacao-fisica-na-escola.png>

3.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: PREVENÇÃO DE DOENÇAS E MANUTENÇÃO DA SAÚDE NO AMBITO ESCOLAR

Em meados da década de 1980 tornou-se necessário a atualização do Movimento de Promoção à Saúde visando superar os limites teóricos e práticos do projeto behaviorista (BAUM, SANDERS, 1995). É formulada a vertente socioambiental também denominada de Nova Promoção à Saúde (ROBERTSON, MINKLER, 1994). A abordagem socioambiental passa a definir promoção à saúde como o processo de capacitação de indivíduos e coletivos para que tenham controle sobre os determinantes de saúde, objetivando uma melhor qualidade de vida. Esta categoria constitui um conceito que sintetiza dois elementos-chave para a promoção: a necessidade de mudanças no modo de vida e, também, das condições de vida (FERREIRA, 2011).

Apesar dos jovens em idade escolar raramente apresentarem disfunções de ordem crônico-degenerativa, pouco se tem investido em suas formações, no que se refere à aderência de um estilo de vida mais ativo fisicamente (SANTOS, 2012). Em

vista disso, Farias et al., (2010) ressalta que mesmo que os sintomas advindos das doenças crônico-degenerativas ainda não tenham se manifestado nessa fase, não significa que crianças e adolescentes estejam imunes aos fatores de riscos que no decorrer dos anos possam provocar estado de morbidez.

Em consequência do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência de doenças na idade adulta, contribuindo desta forma, para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso, não necessariamente a prática desportiva (ZAMAI et al., 2011). Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de doenças. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo (Figura 2) (LUCIANO, 2016).



Figura 2 – Crianças fisicamente ativas

http://painel.posestacio.com.br/assets/uploads/81/file_58050ed4e4363.jpg

Um bom desempenho motor é considerado um atributo fundamental para a construção de todo um acervo motor durante a infância, tornando-se essencial para a efetiva participação em atividades cotidianas, bem como na iniciação a prática esportiva, pois, são nas atividades diárias como correr, saltar e rolar que as crianças desenvolvem habilidades fundamentais de movimento, as quais se refletem nos seus níveis de aptidão física (Figura 3) (FARIAS et al., 2010). Desta forma, criar o hábito de vida ativo quanto à prática de exercícios físicos desde a infância e adolescência poderá reduzir a incidência de obesidade, doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas na idade adulta (ZAMAI et al., 2011).



Figura 3 – Desempenho motor na infância, refletido em níveis de aptidão física
<http://bloggfiler.no/lenehansen.blogg.no/images/268211-11-1297894374476.jpg>

3.3 COMO O EXERCÍCIO PODE CONTRIBUIR NO AMBITO ESCOLAR

Lugueti, Nicolai e Bohme, (2010) reportaram que, nos últimos 45 anos ocorrem um declínio de $-0,36\%$ ao ano na aptidão aeróbia de crianças e adolescentes de todo o mundo. Fato este preocupante para a Educação Física, bem como a Educação Física escolar, pois a baixa aptidão aeróbia está associada a elevados índices de colesterol e triglicérides, pressão arterial, sensibilidade à insulina desequilibrada e risco maior de obesidade (Ibd). O que dificulta a fluidez das aulas de educação física, pois como tratar a mesma em sua plenitude e complexidade com jovens inaptos? Sendo este, um forte indicador da importância de se tratar promoção da saúde na escola.

Procurando uma forma de intensificar as pessoas uma vida ativa quanto a prática de exercícios físicos, a Federação Internacional de Educação Física elaborou o “Manifesto Mundial de Educação Física” (ASSUMPÇÃO, MORAIS, FONTOURA, 2002). O manifesto expressa os ideais contemporâneos da valorização da vida ativa, ou seja, aprovam a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida e prioriza o combate ao sedentarismo como objetivo da Educação Física, por meio da educação para a saúde e para o lazer ativo de forma continuada (Ibd).

Tendo a proposta de melhorar a eficiência cardíaca, o fortalecimento de músculos, articulações e ossos, a atividade física aumenta a capacidade respiratória,

favorecendo as trocas gasosas; melhorando a flexibilidade e a força muscular, que otimiza a autonomia do indivíduo para atividades cotidianas (MATSUDO, MATSUDO, NETO, 2012). A promoção da saúde através das aulas de Educação Física escolar, auxilia o discente com máxima em se auto promover em saúde, através de hábitos fisicamente ativos e saudáveis (FRANKLIN, 2012).

Para realmente alcançar as melhorias na aptidão física e os benefícios associados a esta, a atividade física deve partir de certos antecedentes, como os dados referentes à condição física pregressa, o conhecimento do comportamento da capacidade em relação à idade e ao gênero e a relação dos níveis de aptidão física em critérios de saúde (FARIAS et al.,2010). Por tanto, fatores como a individualidade biológica devem ser considerados, afim de compreender fisicamente o indivíduo em questão.

A capacidade de produzir lactato é menor na criança do que no adulto, sendo um dos motivos pelos quais ela se recupera mais rapidamente após exercícios de alta intensidade e curta duração, estando pronta para um novo exercício mais precocemente (ZAMAI et al., 2011). A reflexão sobre tal capacidade da criança leva a percepção da importância de se tratar promoção da saúde cada vez mais cedo no âmbito escolar, tendo em vista o desenvolvimento saudável e fisicamente ativo das mesmas, através de estratégias repletas de inovações pedagógicas (Ibd).

É necessário que haja junção entre a Educação Física escolar e as práticas esportivas; o que auxiliaria diretamente na diminuição dos níveis de inatividade física. O esporte como ferramenta de promoção à saúde no âmbito escolar é de grande importância durante a infância e adolescência, sendo grande contribuinte para uma vida inteira de bons hábitos fisicamente ativos. Por tanto, é relevante o incentivo ao esporte nos grupos etários mais jovens (Figura 4) (PELEGRINI et al., 2011).



Figura 4 – Prática esportiva em grupos etários mais jovens

<http://s.glbimg.com/es/ge/f/620x349/2011/12/10/corrída03.jpg>

4 CONCLUSÃO

Através das pesquisas feitas para o presente ensaio, pôde ser observado as contribuições notórias da promoção saúde para o desenvolvimento saudável de crianças, adolescentes e jovens. Uma pesquisa focada na escola, que buscou mostrar a importância de se auto promover em saúde, através de práticas fisicamente ativas, destacando promoção da saúde, sua historicidade, como relacionar educação para a saúde dentro da Educação Física Escolar e a identificação das contribuições que a abordagem traz. Nessa perspectiva a Promoção da Saúde deve ser uma metodologia a ser mais apreciada e trabalhada por qualquer profissional de Educação Física.

Após identificarmos o aumento da aptidão aeróbia, melhoria da eficiência cardíaca e capacidade respiratória; fortalecimento de músculos, articulações e ossos, melhora da flexibilidade e aumento da força muscular que a abordagem Promoção da Saúde traz ao discente, por meio da Educação Física escolar; pois a mesma, combaterá qualquer male trazido por escolhas não favoráveis à saúde.

REFERENCIAL BIBLIOGRAFICO

- ASSUMPÇÃO, Luiz, MORAIS, Pedro Paulo, FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. **Efdeportes Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 12, 2002.
- BAUM, Frances, SANDERS, David. Can health promotion and primary health care achieve health for all without a return to their more radical agenda? **Health Promotion International** v. 10, n.2, p.149-160, 1995.
- CARVALHO, Sergio Resende. **Saúde coletiva e promoção da saúde: sujeito e mudanças**. São Paulo: Hucitec, p. 174, 2010.
- CARNEIRO, Angelica Cotta. Lobo Leite et al. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. **Revista panamericana de salud publica**, v. 31, n. 2, p. 115–120, 2012.
- FARIAS, Edson Dos Santos. et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 2, p. 98–105, 2010.
- FERNANDES, Jorge Luiz Brandli. Revisitando o projeto político pedagógico para torná-lo vivo e participativo. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, p. 32, 2015.
- FERREIRA, Marcos Santos et al. Atividade física na perspectiva da Nova Promoção da Saúde: contradições de um programa institucional. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 16, n. Supl 1, p. 865-72, 2011.
- FIGUEIREDO, Tulio Alberto M. DE; MACHADO, Vera Lucia Taqueti; ABREU, Maguarte Mirian Scherrer. DE. A saúde na escola: um breve resgate histórico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, p. 397–402, 2010.
- FERREIRA, Marcos Santos et al. Atividade física na perspectiva da Nova Promoção da Saúde: contradições de um programa institucional. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 16, n. Supl 1, p. 865-72, 2011.
- GUEDES, Dartanha Pinto; GUEDES, Joana Elizabete. Crescimento e desempenho motor em escolares do município de Londrina, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 9, p. S58–S70, 1993.
- JÚNIOR, Marcilio Souza et al. Coletivo de autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, 2011.
- LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de Atividade Física em Adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016.
- LUGUETTI, Carla Nacsimento; NICOLAI RÉ, Alessandro.; BOHME, Maria Tereza Silveira. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 5, p. 331–337, 2010.

MACIEL, Ethel Leonor Noia et al. Projeto Aprendendo Saúde na Escola: a experiência de repercussões positivas na qualidade de vida e determinantes da saúde de membros de uma comunidade escolar em Vitória, Espírito Santo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, p. 389–396, 2010.

MALTA, Deborah et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 3, p. 286–299, 2014.

MATSUDO, Sandra Macheta.; MATSUDO, Vitor Keihan. Rodrigues; NETO, Turibio Leite Barros. Efeitos Benéficos Da Atividade Física Na Aptidão Física E Saúde Mental Durante O Processo De Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, n.2, p. 60-76 2012.

NAHAS, Markkus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história , desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira da Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 135–148, 2010.

OLIVEIRA, Daniely Alvim; GUEDES, Heloísa Helena da Silva. Quando a educação alia-se à saúde: o desenvolvimento da estratégia de educação em saúde nas ações do Núcleo de Atendimento Especializado à criança escolar-NEACE/LESTE. **Libertas**, v. 8, n. 1, 2012.

PELEGRINI, Andreia. et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 2, p. 92–96, 2011.

GUIMARÃES, Gheysa, AERTS, Denise, CÂMARA, Sheila. A escola promotora da saúde e o desenvolvimento de habilidades sociais. **Diaphora**, v. 12, n. 2, p. 88-95, 2014.

ROBERTSON Ann, MINKLER Meredith. New health promotion movement: a critical examination. **Health Education Quarterly** v. 21, n. 3, p.295-312, 1994.

SANTOS, Deise Francelle. Perfil dos programas de educação física escolar. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, p. 0-45, 2012.

SILVA, Kelly Samara Da et al. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 11, n. 1, p. 159–168, 2008.

SOUZA, Evanice Avelino De et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 8, p. 1459–1471, 2011.

ZAMAI, Carlos et al. Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. **Políticas Públicas: qualidade de vida e atividade física**. Campinas: **Ipes**, p. 179–180, 2011.