

## **A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**Resumo:** A pesquisa objetivou apontar a relevância das aulas de Educação Física como um fator que contribui para a diminuição do comportamento sedentário em estudantes no Ensino Médio. Foi realizado uma revisão bibliográfica de caráter narrativo onde buscou-se artigos nas bases de dados SCIELO e LILACS entre os anos de 2005 a 2020 e as buscas foram utilizadas através dos descritores e palavras-chaves, em língua portuguesa e inglesa. Os trabalhos apontaram que adolescentes apresentavam elevada exposição à comportamentos sedentários sobretudo aqueles que não participavam das aulas de Educação Física. Conclui-se que as aulas de Educação Física escolar aparecem como um importante meio de promoção da saúde.

**Palavras-Chave:** Estilo de vida sedentário. Ensino médio. Adolescente. Saúde.

## **SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN PREVENTING SEDENTARY BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS: A LITERATURE REVIEW**

**Abstract:** The research aimed to point out the relevance of Physical Education classes as a factor that contributes to the reduction of sedentary behavior in high school students. A bibliographic review of a narrative character was carried out, where articles were searched in the SCIELO and LILACS databases between the years 2005 to 2020 and the searches were used through descriptors and keywords, in Portuguese and English. adolescents were highly exposed to sedentary behaviors, especially those who did not participate in Physical Education classes. It is concluded that school Physical Education classes appear as an important means of health promotion.

**Keywords:** Sedentary lifestyle. High school. Adolescent. Health.

## **EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR PARA PREVENIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA: REVISIÓN DE LA LITERATURA**

**Resumen:** La investigación tuvo como objetivo señalar la relevancia de las clases de Educación Física como un factor que contribuye a la reducción del comportamiento sedentario en los estudiantes de secundaria. Se realizó una revisión bibliográfica de carácter narrativo, donde se buscaron artículos en las bases de datos SCIELO y LILACS entre los años 2005 a 2020 y se utilizaron las búsquedas mediante descriptores y palabras clave, en portugués e inglés. los adolescentes estaban altamente expuestos a conductas sedentarias, especialmente aquellos que no participaban en clases de Educación Física. Se concluye que las clases de Educación Física escolar aparecen como un importante medio de promoción de la salud.

**Palabras clave:** Estilo de vida sedentario. Escuela secundaria. Adolescente. Salud.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas têm sido um importante fator no que diz respeito à manutenção da saúde e do bem-estar dos indivíduos. As vivências corporais serviram à humanidade com diversas finalidades ao longo da história desde preparação militares e tática de sobrevivência à formação moral e intelectual do cidadão (SILVA *et al.*, 2009). Atualmente, ela tem ocupado diferentes espaços da sociedade atendendo a interesses também diversos e associada constantemente à uma condição de pessoa saudável e ao uso de exercícios físicos com uma função terapêutica. Em contrapartida, sua ausência está relacionada ao aumento da incidência de doenças como infarto agudo, hipertensão arterial, osteoporose, diabetes tipo 2, obesidade, entre outras (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Em se tratando da adolescência neste contexto, o que se tem evidenciado é um aumento do tempo de tela e a preferência de um lazer sedentário favorecido pelos aparelhos eletrônicos como smartphones, tablets, televisores (TV's) e *video games*, características da geração Z de nossos tempos (LOURENÇO *et al.*, 2018). Essa adoção a vivência do lazer com pouca ou nenhuma movimentação corporal é capaz de criar um ambiente pobre em atividade física e por consequência a adoção de um estilo de vida sedentário. A literatura tem mostrado que a permanência por longos períodos diante da televisão tem sido associada à obesidade e ao sobrepeso em adolescentes em estudos transversais e longitudinais em diversos países (CAMELO *et al.*, 2012; SILVA *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, a Educação Física no ensino médio ganha uma significativa notoriedade da vida dos adolescentes por ser uma disciplina do currículo escolar que, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) tematiza as práticas corporais de movimento.

Ao experimentarem práticas da Educação Física (como ginástica de condicionamento físico ou de consciência corporal, modalidades de esporte e de luta), os jovens se movimentam com diferentes intencionalidades, construídas em suas experiências pessoais e sociais com a cultura corporal de movimento. (BRASIL, 2018, p.475).

Tais práticas se constituem como uma gama de experiências que enriquecem o acervo motor e as valências físicas dos escolares e dentre dos seus objetivos, busca tratar o direito ao acesso às práticas corporais problematizando-as com a saúde e o lazer por meio de um posicionamento autônomo e crítico frente os discursos sobre o corpo. Para Coledam *et al.* (2018):

Diferentes tipos de atividade física são recomendados para crianças e adolescentes e um deles é a participação em aulas de Educação Física. Trata-se de disciplina curricular na educação primária e secundária, e seus objetivos incluem a promoção da saúde através de atividades físicas durante a aula e a preparação dos alunos para serem ativos ao longo da vida. (COLEDAM, *et al.*, 2018, p.193).

Infelizmente, essa disciplina que é componente curricular obrigatório tem sido, na prática, negligenciada pela falta de reconhecimento da real importância da Educação Física como objeto de conhecimento na formação dos estudantes. Tal negligência é evidenciada na baixa participação dos alunos que é cada vez maior (SILVA, *et al.*, 2009).

Apesar disso, a aproximação da Educação Física com a temática saúde é capaz de propiciar uma discussão sobre o sedentarismo e a importância da prática regular de atividade física, além de intervir no próprio estilo de vida dos estudantes por meio das atividades físicas realizadas durante as aulas.

Diante disso, surge a seguinte indagação: como as aulas de Educação Física no ensino médio tornam-se relevantes para a contribuição na diminuição do comportamento sedentário em adolescentes? Tendo em vista que nesta disciplina encontra-se um espaço oportuno a problematizar questões como o estilo de vida e a saúde dos estudantes, como também vivenciar a prática de atividades físicas permitindo que “[...] as experiências corporais dos estudantes sejam integradas à reflexão sobre a cultural corporal de movimento”(BRASIL, 2018, p.475).

Vinculado a essa problemática, a pesquisa tem como objetivo apontar a relevância das aulas de Educação para a diminuição do comportamento sedentário em estudantes no Ensino Médio através de uma revisão narrativa da literatura. Desse modo, oferecendo referências que os professores podem trabalhar com os adolescentes para desenvolvimento de um estilo de vida mais ativo a começar pela prática de atividade física na escola como parte de sua formação educacional e assim, garantir hábitos saudáveis que perdurem por toda a vida.

## MÉTODOS

Foi realizado uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, que caracteriza-se por reunir “eventos e acontecimento a fim de produzir uma história explicativa” (PAIVA, 2008, p. 1), sendo as narrativas usadas tanto como método como o fenômeno de estudo. O período destinado para essa consulta do material foi de maio a setembro de 2020, nas seguintes bases eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e a Scientific Electronic Library Online (Scielo). Para Paiva (2008) a revisão narrativa se apresenta de diversas maneiras:

Muitos são os significados de narrativa que circulam entre nós: uma história; algo contado ou recontado; um relato de um evento real ou fictício; um relato de uma série de eventos conectados em sequência; um relato de acontecimentos; uma sequência de eventos passados; uma série de eventos lógicos e cronológicos, etc. (PAIVA, 2008, p. 1).

A seleção dos descritores foi efetuada mediante consulta ao DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Foram utilizados os descritores e palavras-chaves, em língua portuguesa e inglesa, que estiveram referentes à “Estilo de vida sedentário”; “Comportamento sedentário”; “Educação Física” e “Adolescente”. Utilizou-se os operadores lógicos “AND”, “OR” e “AND NOT” para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações.

A coleta de dados foi efetuada nas bases de dados eletrônicas Lilacs e Scielo com artigos que tratassem sobre a relevância das aulas de Educação para a diminuição do comportamento sedentário em estudantes no Ensino Médio.

Para formulação da síntese, procurou-se por artigos científicos que atendessem adequadamente aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados nos idiomas português e inglês; que estavam relacionados a relevância das aulas de Educação para a diminuição do comportamento sedentário em estudantes no Ensino Médio, publicados de 2005 a 2020 tendo em vista a busca de uma atualização acerca da temática exposta. Os estudos repetidos foram excluídos, trabalhos apresentados em conferências e estudos que após a leitura na íntegra não mencionasse o perfil de amostra desejada.

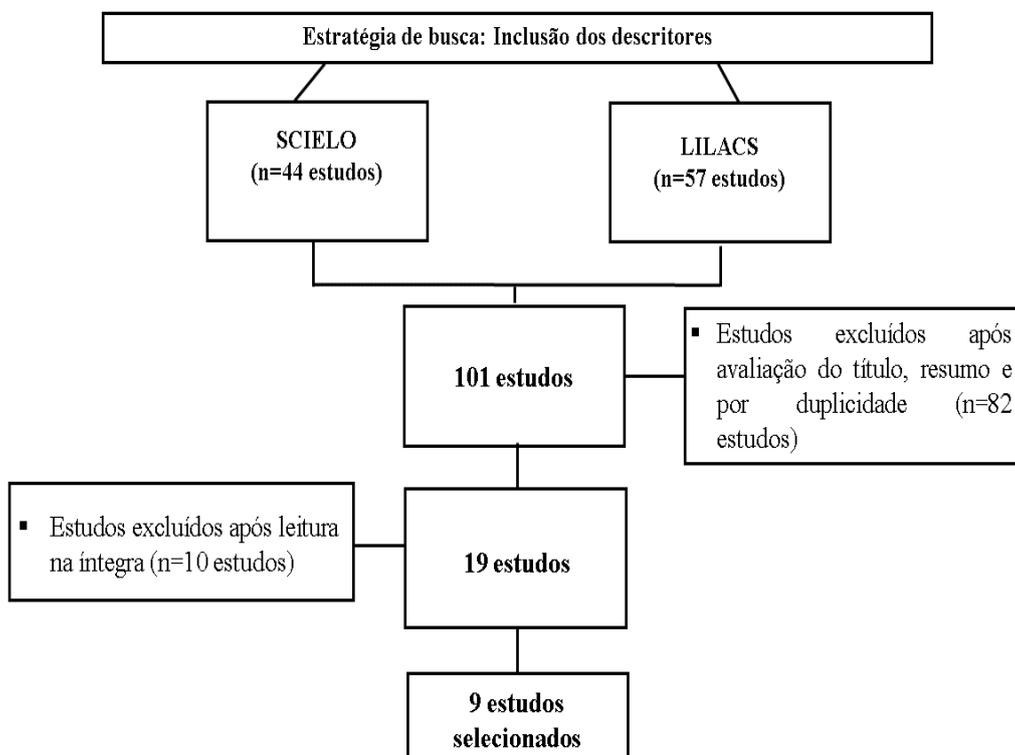
Quanto ao processo operacional da pesquisa, as fases de leitura e avaliação dos títulos, resumos e textos integrais, de extração de dados e de elaboração da síntese foram conduzidas por dois pesquisadores. Em caso de dúvidas um terceiro pesquisador era consultado. Inicialmente, fez-se uma análise descritiva utilizando os indicadores bibliométricos presentes nos campos de indexação fornecidos pelas bases, com a discriminação dos seguintes itens: autoria, ano de publicação, periódico e idioma de publicação. A seguir, procederam-se as análises seguindo uma abordagem qualitativa dos conteúdos de cada artigo com a finalidade identificar os principais temas abordados na introdução, objetivo, instrumentos, população de estudo e principais resultados. Em seguida, os estudos selecionados foram avaliados em texto completo, observando-se questões como amostra do estudo, nível de ensino dos escolares, instrumentos válidos de investigação e tratamento dos dados pelos pesquisadores.

Além disso, a lista de referências dos artigos selecionados também foi revisada, a fim de se identificar estudos potencialmente elegíveis que não foram localizados nas buscas em bases de dados.

## RESULTADOS

Após a aplicação de todos os critérios de inclusão e exclusão, foram elegidos nove artigos publicados entre 2005 e 2020. A Figura 1 apresenta o percurso metodológico seguido para seleção dos estudos incluídos pesquisa.

**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção das publicações



Fonte: a pesquisa (2020).

Na Tabela 1 encontram-se dados dos estudos selecionados, tais como autor, ano de publicação, local do estudo, faixa etária, tamanho da amostra, instrumentos utilizados e principais resultados encontrados.

**Tabela 1-** Principais características dos estudos encontrados na revisão.

<b>Autores e Ano</b>	<b>Estado (Região)</b>	<b>Faixa Etária</b>	<b>Tamanho da amostra</b>	<b>Instrumento de Análise</b>	<b>Principais resultados</b>
Marani; Oliveira; Guedes, (2006)	Paraná (Sul)	18 ( ±1)	92 adolescentes	Questionário (QPHS)	Percepção de sedentarismo 3,2%
Silva <i>et al.</i> , (2009)	Santa Catarina (Sul)	15 a 19	5.028 estudantes	Questionário (COMPAC)	Prevalência de ausência nas aulas de Educação Física: 48,6% Prevalência de comportamento sedentário: 38,4%
Tenório <i>et al.</i> , (2010)	Pernambuco (Nordeste)	14 a 19	4210 estudantes	Questionário GSHS	Prevalência de exposição a comportamento sedentário de (44,9%) em média na semana e as aulas de educação física foram associadas a exposição do comportamento sedentário.
Freitas <i>et al.</i> , (2010)	Ceará (Nordeste)	12 a 17	307 estudantes	Formulário (Próprio)	Mais da metade dos alunos (67,4%), foram classificados como sedentários.
Silveira, Silva (2011)	Rio Grande do Sul (Sul)	13 a 19	1.233 adolescentes	Questionário (Próprio)	Metade dos rapazes e ¾ das moças relataram serem sedentários.
Farias Jr <i>et al.</i> , (2012)	Paraíba (Nordeste)	14 a 19	2.874 estudantes	Questionário	Prevalência de comportamento sedentário para TV (50%) Computador (40%) Computador + Videogame (84%) (33%) Não tinha ou participava das aulas de Educação Física
Ferreira; Jardim; Peixoto, (2013)	Goiás (Centro-Oeste)	13 a 18	911 adolescentes	Questionário (PeNSE).	(65%) dos adolescentes foram classificados com sedentários Baixa participação dos profissionais de educação física
Alves <i>et al.</i> , (2016)	Ceará (Nordeste)	-----	10 professores de educação física.	Entrevista semiestruturada	Observou-se que os profissionais referiram que sua importância diante da assistência a pessoas com obesidade é permeada pela atuação em ações de educação em saúde, destacando as doenças que essa patologia pode provocar e apontando que é fundamental combater o sedentarismo.

Lourenço <i>et al.</i> , (2018)	Minas Gerais (Sudeste)	14 a 19	1.009 adolescentes	Questionário COMPAC	A prevalência do comportamento sedentário foi de (81,6%) Três quartos dos adolescentes investigados responderam participar das aulas de Educação Física.
---------------------------------	------------------------	---------	--------------------	---------------------	---

Fonte: a pesquisa (2020).

Dos 9 artigos incluídos, quatro foram realizados na região Nordeste (TENÓRIO *et al.*, 2010; FREITAS *et al.*, 2010; FARIAS Jr *et al.*, 2012; ALVES *et al.*, 2016); quatro na região Sul e Sudeste (MARANI, OLIVEIRA, GUEDES, 2006; SILVA *et al.*, 2009; SILVEIRA, SILVA, 2011; LOURENÇO *et al.*, 2018) e apenas um na região Centro-Oeste (FERREIRA, JARDIM, PEIXOTO, 2013) e nenhum foi encontrado na região Norte. Em sete artigos foi utilizado o questionário como instrumento de análise, que auxiliou a atingir uma grande quantidade de adolescentes para amostras, sendo superior a 900 adolescentes em seis dos artigos (SILVA *et al.*, 2009; TENÓRIO *et al.*, 2010; SILVEIRA, SILVA, 2011; FARIAS Jr *et al.*, 2012; FERREIRA, JARDIM, PEIXOTO, 2013; LOURENÇO *et al.*, 2018), os outros dois artigos restantes utilizaram formulário ou entrevista (FREITAS *et al.*, 2010; ALVES *et al.*, 2016). A faixa etária média estudada ficou entre 14 e 19 anos de idade.

De todos os artigos apenas um não foi realizado com estudantes, mas como professores, e destoa dos demais (ALVES *et al.*, 2016), contudo também tem sua importância para conhecer a opinião dos professores de Educação Física e observou-se como fundamental o combate ao sedentarismo para evitar doenças futuras, como a obesidade que é o foco da pesquisa. Um dos professores entrevistado relatou sobre a utilização de exemplos como, má alimentação e sedentarismo para problematizar e tentar aplicar hábitos saudáveis.

Grande parte dos resultados mostrou o sexo feminino como mais propenso ao comportamento sedentário, apenas o estudo de Lourenço *et al.*, (2018) teve o sexo masculino com maior atividade sedentária. Os resultados relacionados a adolescentes que trabalham ou estagiam em comparação aos que apenas estudam, mostram maior exposição ao comportamento sedentário nos que apenas estudam.

## DISCUSSÃO

Através dos dados da revisão foi possível identificar que existe um consenso sobre relevância das aulas de Educação Física como um fator que contribui para a diminuição do comportamento sedentário em estudantes no Ensino Médio, os estudos tratam a educação física escolar como uma importante ferramenta para que os alunos conheçam os benefícios da prática de atividades físicas e continuem praticando ao longo da vida. Com relação às prevalências de comportamento sedentário observam-se significativas mudanças temporais como verificado no estudo de Marini, (2006) que teve a percepção do sedentarismo de 3,2% e nos artigos mais recentes mostram grande percentual de sedentarismo, como encontrado por Ferreira *et al.*, (2013) que observaram 65% dos adolescentes expostos a esse comportamento e Lourenço *et al.*, (2018) onde a prevalência do comportamento sedentário foi de 81,6%. Essas diferenças podem ser explicadas pelos instrumentos utilizados para avaliar esse comportamento e também pode-se levar em consideração a evolução dos meios tecnológicos ao longo dos anos que podem ter interferido diretamente no número de horas expostos a esses comportamentos.

Dos estudos analisados apenas cinco mostraram resultados relevantes em relação às aulas de Educação Física e o comportamento sedentário, porém os resultados

encontrados por Silva *et al.* (2009) observaram-se que os alunos que participavam das aulas de Educação Física apenas um dia na semana tiveram maior índice de sedentarismo em relação a alunos que participavam  $\geq 2$  vezes por semana. Em estudo realizado por Tenório *et al.*, (2010) os autores observaram que as aulas de Educação Física estão ligadas tanto a exposição ao comportamento sedentário quanto a prática de atividades físicas nos estudantes do Ensino Médio.

No estudo apresentado por Alves *et al.*, (2016), que buscou mostrar à percepção dos profissionais de Educação Física quanto ao comportamento sedentário, foi identificado a presença de má alimentação e comportamento sedentário como exemplos aplicados em sala de aula na busca de estímulo para uma vida mais saudável e ativa, apresentando assim uma possibilidade das aulas de Educação Física como meio de combate ao sedentarismo. Farias Jr *et al.*, (2012) observaram as aulas de Educação Física no Ensino Médio como um fator importante para aumentar o nível de atividade física de forma efetiva, além dos adolescentes mostrarem-se mais propensos a serem fisicamente ativos, visto que muitos deles atribuíram as aulas de Educação Física como único meio de prática corporal.

Entretanto, pode-se observar também que muitas aulas de Educação Física, não oportunizam aos alunos o conhecimento de todas as práticas corporais contempladas no currículo escolar, impedindo a vivência de práticas corporais diversificadas para manter uma vida saudável (SILVEIRA, SILVA, 2011). Um ponto importante é observado por Lourenço *et al.*, (2018) onde destacam que três quartos dos adolescentes que participavam das aulas de Educação Física no Ensino Médio, apresentaram grande prevalência de comportamento sedentário 81,6% o que aponta a outros fatores como motivação, a demonstração da importância da prática corporal de forma consciente e a introdução de aulas capazes de apresentar aos alunos a importância de manter uma vida ativa para uma melhor qualidade de vida.

Marani, Oliveira e Guedes (2006) apontam que apesar da maioria dos adolescentes apresentarem uma percepção de serem ativos fisicamente, 62% das moças e 33,4% dos rapazes afirmaram não realizarem atividades moderadas e vigorosas pelo menos três vezes na semana, tendo a falta de tempo e desmotivação como um dos principais fatores que impedem sua realização. De forma semelhante, na pesquisa de Farias Jr *et al.*, (2012) e Silva *et al.*, (2009) os adolescentes apontaram percepção positiva da saúde (84,2% e 85,6%, respectivamente) mas apresentavam níveis de atividade física abaixo do recomendado. É importante que a percepção subjetiva da saúde seja compatível com os níveis de prática de atividade física regular dos indivíduos, pois apresentar uma percepção elevada de sua própria saúde pode não exprimir associações significativas de um comportamento saudável.

Em se tratando da motivação para a prática de atividades físicas Samulski (2009) embasada em Weinberg e Gould (2001) mostra que essa motivação depende tanto de fatores situacionais (tarefas atraentes, desafios, influências sociais) como de fatores pessoais (expectativas, necessidades, interesses) e que estes podem mudar dependendo das necessidades e oportunidades que se têm no momento. Diante disso, na Educação Física escolar é importante que o professor possa despertar a motivação dos seus alunos através de exercícios estimulantes, orientações positivas, atividades desafiadoras, tendo em vista de uma maior adesão às aulas e do desenvolvimento de uma prática voltada à saúde.

Em Freitas *et al.* (2010) os níveis de atividade física foram maiores entre os adolescentes mais velhos, opondo-se à resultado da pesquisa anteriormente citada. Tenório *et al.* (2010), por sua vez associou os níveis de prática de atividade física e exposição ao comportamento sedentário com a participação nas aulas de Educação Física,

tendo 58,1% dos rapazes e 71,7% das moças respondendo negativamente à participação nessas aulas.

Severino e Silva (2014) ao discorrer sobre a relação saúde e Educação Física escolar defendem que essa disciplina deve oferecer uma base teórica e prática que permita aos estudantes conhecerem a importância da prática de atividade física sistematizada, isso pode ser realizado na escola quando o professor se propõe a discutir a saúde como conhecimento pertinente à disciplina de Educação Física, com aponto na BNCC (BRASIL, 2018) as práticas corporais desenvolvidas contribuirão para refletir sobre o seu papel na sociedade enquanto instrumento de lazer, saúde e cultura. Semelhantemente, Oliveira, Martins e Bracht (2015) também apontam que essa disciplina pode contribuir no desenvolvimento de competências pessoais e individuais relevantes para a saúde a partir da elaboração de projetos escolares de Educação Física voltados à saúde.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que as aulas de Educação Física escolar aparecem como um importante meio de promoção da saúde em estudantes do Ensino Médio tanto pelas discussões sobre a necessidade de adotar hábitos saudáveis, quanto pela contextualização através de atividades físicas que oportunizem a esses estudantes minimizar os efeitos provocados pelo sedentarismo. Contudo, através desta revisão destaca-se a necessidade de realização de mais pesquisas que utilizem de variados meios de coletas de dados a fim de uma maior precisão e clareza dos dados obtidos, sendo essencial a realização de estudos que aprofundem a temática, uma vez que o comportamento sedentário em jovens e adolescentes é dos meios para o desenvolvimento de outros problemas de saúde, bem como para a diminuição da qualidade de vida, principalmente deste público-alvo.

## REFERÊNCIAS

ALVES J. T. A. et al. Auto-percepção do papel do profissional de educação física no combate à obesidade: um estudo piloto. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 30-41, 2016.

Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2016000500005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000500005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2018. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/conselho-nacional-de-educacao/base-nacional-comum-curricular-bncc-etapa-ensino-medio>. Acesso em: 11 nov. 2020.

CAMELO, et al. Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Cad. Saúde Pública**, v. 28, n. 11, p. 2155-2162, 2012. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012001100015&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012001100015&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 nov. 2020.

COLEDAM, D. H. C. et al. Aulas de educação física e desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 192-198, 2018.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-05822018000200192&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000200192&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 Nov. 2020.

FARIAS, Jr; LOPES, A; MOTA, J; HALLAL, P. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública**. v. 46, n. 3, p.

505-515, 2012. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102012000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000300013&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 Nov. 2020.

FERREIRA, J. O; JARDIM, P. C. B. V; PEIXOTO, M. R. G. Avaliação de projeto de promoção da saúde para adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, v. 47, n. 2, p. 257-265, 2013. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102013000200257&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000200257&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 Nov. 2020.

FREITAS, R. W. J. F. et al. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. **Rev. bras. Enferm.**, v. 63, n. 3, p. 410-415, 2010. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672010000300010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000300010&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 Nov. 2020.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v.25, n. 22, p.37-43, 2011. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 Nov. 2020.

LOURENÇO, C. L. M et al. Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista Brasil Ciência e Movimento**. v. 26, n. 3, p. 23-32. 2018.

Disponível em: <https://bdt.d.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6929/pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

MARANI, F; OLIVEIRA, A; GUEDES, D. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 4, p. 63-70, 2006. Disponível em:

<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4042328.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

OLIVEIRA, V. J. M; MARTINS, I. R; BRACHT, V. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! **Rev. Educ. Fís**, v. 26, n. 2, p. 243-255. 2015. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832015000200243&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000200243&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 11 nov. 2020.

PAIVA, V. L. M. O. A pesquisa narrativa: uma introdução. **Rev. bras. linguist. apl.**, Belo Horizonte, v.8, n. 2, p. 261-266, 2008. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S1984-63982008000200001>. Acesso em: 07 jun. 2020.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ª edição revisada e ampliada. 2 ed. Barueri: Manole, 2009.

SEVERINO, C. D.; SILVA, B. M. Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 12, n. 2, p. 77-86, 2014.

Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/12742/9531>. Acesso em: 11 nov. 2020.

SILVA, A. B. G. et al. Participação de adolescentes brasileiros nas aulas de Educação Física Escolar: revisão sistemática. **Pensar a Prática**, v. 22, 2019. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/336109584\\_PARTICIPACAO\\_DE\\_ADOLESCENTES\\_BRASILEIROS\\_NAS\\_AULAS\\_DE\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_ESCOLAR\\_REVISAO\\_SISTEMATICA](https://www.researchgate.net/publication/336109584_PARTICIPACAO_DE_ADOLESCENTES_BRASILEIROS_NAS_AULAS_DE_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR_REVISAO_SISTEMATICA). Acesso em: 11 nov. 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**, v. 25, n. 10, p. 2187-2200, 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2009001000010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009001000010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 11 nov. 2020.

SILVEIRA, E. F; SILVA, M. C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 456-467, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-65742011000300009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742011000300009&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 nov. 2020.

TENÓRIO, M et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Rev. Bras. Epidemiol.**; v. 13, n. 1, p. 105-117. 2010. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2010.v13n1/105-117/pt/>. Acesso em: 11 nov. 2020.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.