

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO AO SEDENTARISMO

Cleiton Kist¹

RESUMO: O estudo da importância da prática da educação física na prevenção ao sedentarismo teve como objetivo analisar o impacto desta disciplina na vida das crianças e jovens na obtenção de um hábito saudável através da prática de atividade física. Sabe-se que o sedentarismo leva as pessoas a desencadear inúmeras doenças crônicas que podem levar a morte. Uma das principais consequências do sedentarismo é a obesidade. Neste sentido, a prática de atividade física na educação física escolar, assim como, o estímulo por professores e escola no cultivo positivo de adquirir como hábito a realização de exercícios físicos, leva a uma melhora na qualidade de vida das pessoas. Portanto, é importante demonstrar aos alunos, por meio de promoção de saúde na escola, os benefícios da incorporação de hábitos saudáveis, assim como, esclarecer os malefícios quando a criança adotar uma vida ociosa. Neste cenário, mostra-se de suma importância o trabalho interdisciplinar nas escolas para influenciar as crianças na prática dos exercícios físicos com intuito de obter uma vida longa e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Atividade Física, Sedentarismo, Escola.

RESUMEN: El estudio de la importancia de la práctica de la educación física en la prevención del sedentarismo tuvo como objetivo analizar el impacto de esta disciplina en la vida de niños y jóvenes en el logro de un hábito saludable a través de la práctica de actividad física. Se sabe que el sedentarismo lleva a las personas a desencadenar numerosas enfermedades crónicas que pueden provocar la muerte. Una de las principales consecuencias del sedentarismo es la obesidad. En este sentido, la práctica de actividad física en la educación física escolar, así como el fomento por parte de docentes y centros escolares en el cultivo positivo de la adquisición del ejercicio físico como hábito, conlleva una mejora en la calidad de vida de las personas. Por ello, es importante demostrar a los estudiantes, a través de la promoción de la salud en la escuela, los beneficios de incorporar hábitos saludables, así como aclarar los perjuicios cuando los niños adoptan un estilo de vida ocioso. En este escenario, el trabajo interdisciplinario en las escuelas es de suma importancia para incidir en los niños a practicar ejercicio físico para lograr una vida larga y saludable.

PALABRAS-CLAVE: Educación Física, Actividad física, Estilo de vida sedentário, Escuela.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, o sedentarismo é um problema que assume grande importância, pois a inatividade física ao longo dos anos pode acarretar em diversas doenças crônicas.

¹Bacharelado/licenciatura plena em Educação Física pela UNIPAR, Especialista em Metodologia do Treinamento Científico Desportivo pela FACINTER, Graduado em Direito pela FAI, Advogado com Especialização em Direito Previdenciário e Direito Trabalhista. advocaciakist@gmail.com.

O estilo de vida atual pode ser o responsável por um alto índice de morte em nosso país e estão diretamente relacionadas à falta de exercício físicos, portanto, a prática de educação física, assim como a promoção de saúde na escola assume papel fundamental no combate a este problema mundial.

A Educação Física possui um importante papel não apenas na formação do indivíduo, mas contribui em fatores como a informação sobre estilo de vida saudável que engloba desde a prática de atividades físicas como também a reeducação alimentar.

Dentro deste contexto, o objetivo deste artigo busca discutir de como a prática da educação física na escola tem papel fundamental na prevenção ao sedentarismo. Portanto, o presente estudo, irá demonstrar que o incentivo na prática da educação física escolar, assim como a promoção da saúde na escola, pode melhorar o estilo de vida das pessoas até a idade adulta evitando o sedentarismo.

A prática de Educação Física na escola, contribui significativamente para um hábito de vida saudável, levando a maioria das crianças a criar gosto pela realização de exercícios físicos.

Na dimensão social, além da importância da atividade física para a saúde, ela contribui para a socialização e melhora da autoestima.

Além disso, a importância da prática de exercícios físicos por meio das aulas de educação física na escola pode ser demonstrada através de ações conscientes e reflexivas em relação a atividade física e seus benefícios para a saúde.

2. SEDENTARISMO

Segundo a Organização mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo vem tomando proporções alarmantes, é uma questão que vem deixando de ser meramente estética e passando a ser considerado como um problema de saúde pública de forma generalizada, sendo considerado por muitos como epidemia global.

O sedentarismo pode ser considerado como uma ameaça à vida. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial.

De acordo com Santos et al., (2019) um dos principais motivos da falta de interesse em praticar atividades físicas na idade escolar, decorre do uso exagerado das tecnologias, como celulares, videogames, computadores e outros. Sendo assim, a tendência é que as

crianças fiquem mais tempo parado em frente às telas e acabam deixando de realizar exercícios físicos.

Em que pese o grande aumento no uso das tecnologias terem afetado diretamente no aumento ao sedentarismo, não se desconhece o fato de o surgimento destas ter contribuído significativamente nos mais diversos ramos da sociedade.

Para Correa e Antunes (2013), há uma preocupação com o aumento do sedentarismo, já que com o avanço tecnológico, as pessoas tendem a ficar mais dependentes dos aparelhos eletrônicos, deste modo, deixando as atividades físicas de lado, e por consequência, adotando uma vida ociosa.

A Educação Física por muitas vezes é o único contato com atividades físicas que as crianças e adolescentes têm durante a semana, neste sentido, segundo Kiessler (2015), às aulas de Educação Física tem se tornando cada vez menos atrativas para os alunos, seja pelo fato da falta de conhecimento da sua importância ou mesmo ter conhecimento dos benefícios para sua vida adulta.

Outrossim, quando refletimos sobre a criação dos filhos, se faz necessário saber como está sendo moldado o adulto do futuro. Neste sentido, é muito importante ter a consciência de que os pais detêm uma imensa responsabilidade, pois uma criança sedentária tem grandes chances de se tornar um jovem ou adulto com problemas crônicos de saúde.

Embora o sedentarismo possa resultar em várias doenças como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, é importante mencionar que a principal delas é a obesidade, definida como uma doença crônica, que possui como característica o excesso de gordura corporal, agravando fatores de diversas natureza, que pode afetar o estilo de vida social, interferir nos elementos emocionais, levando o indivíduo a uma rotina sedentária e por consequência, desenvolvendo distúrbios físicos e mentais (SOUZA et al., 2015).

De acordo com Santos e Lemes (2017) a obesidade é a quinta maior causa de mortalidade global, antecedendo ela, vem a inatividade física, que se for instituída como hábitos pelas pessoas, podem evitar além da própria obesidade, a hipertensão arterial, tabagismo e glicemia elevada. Portanto, a melhor estratégia para a sua redução e prevenção é a prática de atividade física.

Neste cenário, é de suma importância que a escola invista em ferramentas que possibilitem o combate ao sedentarismo, seja por meio de projetos diários ou outras ações que proporcionem aos alunos obter o conhecimento sobre os benefícios e malefícios que a inadequada alimentação e a falta da atividade física trazem aos indivíduos, além de fiscalizar a alimentação nas escolas, podendo ainda ser realizado um acompanhamento físico durante as

aulas (SANTOS; SERRA; PEREIRA, 2019).

3. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A disciplina Educação Física deve ser compreendida como parte essencial no processo educacional na escola, devendo ir além do desporto. Neste sentido, é muito importante que seja trabalhado o desenvolvimento do indivíduo em seus aspectos motor, social, intelectual, cultural e crítico, sendo entendido como as possibilidades reais desta disciplina para participar do desenvolvimento dos alunos (ALECRIM & COLLEVATI, 2020).

Outrossim, nas aulas de Educação Física, é possível proporcionar inúmeras situações no ambiente escolar, sendo importante para contextualizar os assuntos vivenciados na realidade social de cada aluno e promover sua formação.

"A disciplina de Educação Física está inserida na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) no campo de linguagens como práticas corporais, tendo como objetivos que o educando ressignifique a relação com seu corpo no que diz respeito aos cuidados, a autonomia, a singularidade e a cultura, que ela seja feita de diversas maneiras utilizando o lúdico, experiências estéticas, emotivas e diferentes modos de expressão. Trazendo seis unidades temáticas que devem ser desenvolvidas respeitando a cultura local, sendo elas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura" (BRASIL, 2018).

Por isso, é importante que a partir das aulas de Educação Física, a criança possa conhecer os valores que englobam o esporte, estabelecendo hábitos de vida saudável e adquira vastos conhecimentos relacionados com essa disciplina- (SÁNCHEZ, 2011).

Portanto, a educação física promove experiências construtivas de vida dentro da coletividade social, desenvolvendo o senso de cidadania e consciência corporal por meio de atividades individuais e coletivas.

Por outro lado, a prática da atividade física na escola por meio das aulas de educação física, fortalece o organismo através da estimulação do corpo e promove um estilo de vida saudável. Ademais, durante as aulas, é possível criar espaços que amplificam a igualdade, diversidade, respeito, solidariedade e contribuam para a promoção e prevenção da saúde física e mental.

Segundo Guedes (1997):

De maneira geral a educação física através da prática dos esportes coletivos, pelas suas características voltadas a atividade motora, assumem tarefas de desenvolver programas que conduzem os participantes a perceberem a importância de se adquirir

um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física que faz a promoção da saúde, também se torne um hábito no dia a dia das pessoas.

Nos esportes coletivos como na vida, a escola é a base de tudo. É na escola que a criança tem o primeiro contato com os esportes, e ali ser estimulada a praticá-los e a compreender os benefícios que eles acarretam para o seu desenvolvimento físico, intelectual e social.

Segundo Hoffman (2002), são tarefas da Educação Física escolar, entre seus vários objetivos da área, tornar o aluno capaz de dominar um grande repertório de movimentos, exibir um estilo de vida ativo, e utilizar o exercício físico como: fator de preservação da saúde física e mental; fonte de prazer, autoestima e interação social; promotora de ação com responsabilidade social e de compreensão e respeito pelas diferenças individuais. Sendo assim, nesse processo, exige-se o envolvimento de componentes da aptidão física e capacidade funcional para o desenvolvimento de tais competências.

De acordo com Ferreira (2001), o grande objetivo da Educação Física Escolar é:

Habilitar os alunos a praticar o exercício físico e o desporto e a compreender os determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociopolítico-econômicos e culturais dessa prática. Desta forma, ela estará contribuindo para ampliação do entendimento do binômio exercício-saúde, para a construção de estilos de vida ativa e para uma sociedade mais justa e igualitária. Torna-se necessário saber estruturar e avaliar um programa de exercícios para si próprio, e isso não será possível se não formos capazes de compreender a escassez de espaços públicos para a prática de exercícios, o acesso diferenciado das classes sociais a determinados desportos e a falta de tempo da classe trabalhadora para a prática desportiva...esse indivíduo não possuiria autonomia para praticar e compreender o exercício e o desporto no seu dia-a-dia.

Neste contexto, é possível verificar a importância que a educação física tem para que as crianças tenham um primeiro contato com exercícios físicos nas mais diversas experiências por consequência, criem o hábito de segui-los fora do ambiente escolar.

4. A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA

A promoção da saúde é uma proposta pública mundial, disseminada, pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A promoção da saúde com a Carta de Ottawa (1986), teve repercussão mundial e de acordo com este documento:

A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver (...) promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social (...). Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que

ênfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global (CARTA DE OTTAWA *apud* CARDOSO; RODRIGUES, 2016, p. 95).

De acordo com Velloso *et al.* (2016), a promoção da saúde é resultado de um conjunto de fatores sociais, econômicos e culturais, coletivos e individuais, que se combinam de maneira singular para cada pessoa. Neste sentido, a saúde engloba aspectos multidimensionais e as escolas podem ser analisadas como componentes da interação saúde e ambiente escolar. Desta forma, uma escola promotora de saúde é uma instituição que busca permanentemente uma melhoria da qualidade de vida dos seus educandos.

Para Valadão (2004):

A expressão “saúde na escola” é utilizada para designar o campo que compreende concepções, diretrizes, programas, projetos e ações relacionadas à saúde que acontecem no cenário da escola, sejam elas de natureza educativa, preventiva ou assistencial. Nesse campo a “promoção da saúde na escola” corresponde a uma visão e a um conjunto de estratégias que têm como objetivo produzir repercussões positivas sobre a qualidade de vida e os determinantes de saúde dos membros da comunidade escolar (p. 4).

Os primeiros anos na fase escolar são fundamentais para os educandos, pois é a partir desse momento que é possível incentivar suas potencialidades físicas e motoras, ou seja, ensinar a prática de esportes, jogos, brincadeiras, lutas, danças e ritmos associadas à Educação Física Escolar (GONZALES; PEDROSO, 2012).

Por tudo isso, a atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde, prevenindo inúmeras enfermidades. Assim, a atividade física contribui para a longevidade e melhora sua qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos, culturais e sociais. (PIZARRO, 2011).

Nessa perspectiva, a Educação Física na esfera escolar tornou-se cogente para a matriz curricular devido a sua contribuição memorável para um fortalecimento do organismo, com a conseqüente melhora a saúde física e mental das crianças, proporcionando um desenvolvimento de habilidades úteis à vida e criando hábitos culturais de higiene (RODRIGUES, 2013).

Através do exercício físico, é possível o desenvolvimento do aluno para obter confiança, autoestima, o respeito, e seus limites quanto aos movimentos corporais, possibilitando promoção da saúde, no âmbito das aulas de educação física (NEUENFELDT, 2013).

Assim, normalmente o primeiro contato com a prática corporal, esportes, jogos e

brincadeiras, lutas e as demais atividades da Educação física acontece na escola, sendo assim, é necessário o aumento das aulas de educação física, para que o aluno possa ter mais acesso a prática de atividades físicas, fortalecendo o hábito no seu cotidiano.

Essa atuação do professor de Educação Física, além de contribuir para a manutenção da saúde as pessoas, deve favorecer ainda a aquisição de hábitos saudáveis dentro e fora da escola. A importância do papel de Educação Física escolar aumenta na medida em que nesse espaço as crianças e jovens estão mais predispostos a aprendizagem (CORREA; ANTUNES, 2013, p.4).

Neste contexto, o professor deve interferir positivamente fazendo com que suas aulas se tornem atrativas para todos os educandos, atraindo-os para sua aula, e com isso, diminuindo o índice de sedentarismo na escola (CARMO et al., 2013).

A saúde está diretamente ligada à educação física escolar, pois é neste momento que será desenvolvido o estímulo para a prática de esportes habitualmente e de uma vida mais saudável, pois crianças tem um maior nível de absorção e aprendizagem de informações.

Portanto, quando se fala em saúde em conjunto com a educação física escolar, é notório a necessidade em ter que destacar a prevenção ao sedentarismo, que se torna cada vez mais presente nos primeiros anos na escola. Em torno disso, cabe ao professor de educação física em conjunto com a escola, promover projetos socioeducativos voltados para a promoção de saúde por meio de práticas de atividade física com o intuito de combater o sedentarismo, tornando os alunos pessoas mais saudáveis ao longo de suas vidas.

Na prevenção do sedentarismo, é importante se ter alguns cuidados desde a infância, ou seja, é criar hábitos que devem ser seguidos por toda vida. Assim, nesta prevenção, o cuidado com a saúde perpassa pela necessidade de aquisição de hábitos saudáveis que, conforme Nahas (2003, p.19) esses dizem respeito a "um conjunto de ações que são habituais e refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas".

Na busca de conceitos de saúde, bem estar e qualidade de vida, aparece uma nova abordagem para o ensino da educação física, a concepção de ensino denominada Saúde Renovada, que traz em seus objetivos orientar e difundir os conceitos de saúde como um dos principais conteúdo a serem trabalhados nas aulas de educação física, portanto, uma das principais preocupações segundo GUEDES & GUEDES (1996), é que a Educação Física precisa encontrar alternativas para auxiliarem na tentativa de reverter o alto índice de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física.

Não menos importante, conforme Rocha e Facina (2017), promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis representa um grande desafio para profissionais da educação,

pois é notório que o comportamento alimentar de crianças tende a ser influenciado pela família. Neste contexto, a educação alimentar e nutricional na escola se torna uma importante ferramenta para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para o controle e a prevenção de doenças crônicas.

Um dos objetivos na promoção de saúde na escola é proporcionar às crianças e aos jovens as habilidades necessárias para o crescimento livre e a oportunidade de experimentar a manutenção de hábitos de vida saudáveis.

Para tanto, é necessário que estes não apenas saibam a respeito de doenças, seus efeitos sobre a saúde ou o seu corpo, sobre formas de restabelecer a saúde, mas sim, como buscar alternativas de comportamentos que permitam uma vida saudável em longo prazo. A construção de tais conhecimentos está diretamente ligada à compreensão de questões sociais e suas implicações para a própria saúde, quer seja física ou mental.

Com vista na educação para a saúde, cabe à escola em seus diversos segmentos promover práticas de conhecimento interdisciplinar para a aquisição de hábitos de vida que levem a prevenção ao sedentarismo na adolescência, portanto, evidenciamos a relevância da disciplina Educação Física.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado para identificar a importância da educação física na prevenção ao sedentarismo, pode-se chegar a várias conclusões. Uma delas, é de que o sedentarismo é uma preocupação muito grande e se tornou um problema de saúde pública mundial, pois resulta no surgimento de várias doenças crônicas que podem levar a morte precoce do ser humano. Por outro lado, foi possível identificar que uma das causas do sedentarismo está diretamente ligada ao uso exagerado das tecnologias.

Outrossim, embora o uso das tecnologias contribui para o aumento do sedentarismo, veio para facilitar a vida das pessoas, no entanto, a utilização desses meios deve ser equilibrada para que os indivíduos tenham hábitos saudáveis.

Neste sentido, verificou-se que a promoção de saúde na escola por meio de projetos e orientações realizadas pelo profissional de educação física, em conjunto com os demais professores e equipe multidisciplinar, contribuem para que os alunos tenham conhecimento a respeito dos benefícios de se ter uma alimentação saudável, realizem atividade física ou mesmo equilibrem seu tempo no uso das tecnologias.

Através da prática de educação física na escola, os alunos ampliam suas experiências, o convívio em grupos, além de proporcionar aos educandos a primeira experiência com o exercício físico. É neste momento que muitas crianças adquirem o gosto pela prática de esportes ou somente pela prática de atividade física.

Ademais, conclui-se que através da disciplina de educação física é possível mudar a realidade determinada pela modernidade, reorganizando os conteúdos e experiências educacionais, de forma que os alunos entendam a importância e necessidade de um estilo mais saudável.

Por fim, cabe aos profissionais da educação dar sua contribuição aos educandos no sentido de alertá-los, incentivá-los a adotar um estilo de vida saudável por meio da prática de atividade física.

6. REFERÊNCIAS

ALECRIM, G. A & COLEVATTI, J. R. A importância da educação física escolar para a formação do indivíduo na sociedade. *Revista Saúde UniToledo*, 4(1), 13-26, 2020.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Ensino Médio. Brasília: MEC. Versão entregue ao CNE, 2018.

CARDOSO, Sandra Maria Mello; RODRIGUES, Andress Peripolli. Promoção da saúde a partir das demandas relacionadas à higiene e saúde na escola. *Revista de Ciência e Inovação do IF Farroupilha*, v. 1, n. 2, p. 93-104, dez. 2016.

CARMO, Natasha; et al. A importância da Educação Física Escolar sobre aspectos de saúde: Sedentarismo. *Revista Educare. Itu/SP*, v. 1, n. 1, p. 21-29, 2013. Disponível em: Acesso em: 25 de setembro de 2023.

CORREA, Carmem Silva Alves; ANTUNES, Alfredo Cesar. Contribuições da educação física para a prevenção do sedentarismo e sobrepeso. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE. *Paraná*, v.1, p. 2 31, 2013. ISBN: 978-85-8015-076-6. Disponível em: Acesso em: 23 setembro de 2023.

FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: Ampliando o enfoque. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, v. 2, p. 41-54, jan. 2001.

GONZALES, Natalia Muniz; PEDROSO, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz. Esporte a ação como pedagógica conteúdo do professor. da Educação 2012. Disponível Física: em: < <https://www.efdeportes.com/efd166/esporte-como-conteudo-da-educacao-fisica.htm>> Acesso em: 25 de setembro de 2023.

GUEDES, D. P. Crescimento corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: Balieiro 1997.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 2, n. 10, p. 99-112, 1996.

HOFFMAN, S. J. As esferas da experiência em atividade física. In: HOFFMAN, S. J., HARRIS, J. C. (Coord.) *Cinesiologia Porto Alegre: Artmed*, p. 43-74, 2002.

KIESSLER, D. (2015). *Educação Física Escolar e o Sedentarismo [Unpublished Completion of Undergraduate Course Work]*. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3ª ed. - Londrina -PR: Midiograf, 2003. p. 278.

NEUENFELDT, D. J. (Org.). *Saberes da educação física: construção a partir de experiências de pesquisa, ensino e extensão*. Lajeado: UNIVATES, 2013. 117 p. Disponível em: <https://www.univates.br/editora_univates/media/publicacoes/21/pdf_21.pdf> . Acesso em: 28 de setembro de 2023.

OMS. *Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Sedentarismo*. Genebra: OMS, 2022.

PIZARRO, Miryan Santos. *Las Ventajas De La Educación Física En Educación Primaria*. Badajoz, España: Paidorex: *Revista Extremeña sobre Formación y Educación*. 2011. Disponível em: Acesso em 28 de setembro de 2023.

ROCHA, Aline dos Santos; FACINA, Vanessa Barbosa. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. *Revista Ciência & Educação*, Bauru, v. 23, n. 3, p. 691-706, 2017.

RODRIGUES, Ingrid Vieira; *A Importância da prática da Educação Física no Ensino Fundamental I*. Portal Educação. 2013. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/47188/a-importancia-da-praticada-educacao-fisica-no-ensino-fundamental-i>> Acesso em 28 de setembro de 2023.

SÁNCHEZ, Enrique González. *Beneficios de La Educación Física y el Deporte en los escolares*. Granada, Spanã: (39). *Revista Digital Innovación e Experiencias Educativas*, 2011. Disponível em <http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/ENRIQUE_GONZALEZ_SANCHEZ_01.pdf> Acesso em 27 de setembro de 2023.

SANTOS, Josivana Pontes dos; et al. Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. *J. Phys. Educ.* [online]. 2019. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3028>.

SANTOS, C. R. P.; LEME, R. B. A. *Aconselhamento de atividade física em obesidade infanto juvenil*. In: NERI, L. C. L, et al. *Obesidade infantil*. São Paulo: Manole, 2017. p. 35-45.

SANTOS, Josuel Belo; SERRA, Hiraldo; PEREIRA, Ademir de Souza. Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários. *Revista Thema*. [S.I], v. 16, n.4, p. 818 831, Janeiro, 2019. Disponível em: Acesso em: 03 setembro 2023.

SOUZA, L. L.;GUEDES, E. P, BENCHIMOL, A. K. Definições antropométricas da obesidade. In: MANCINI, M. C. *Tratado de obesidade*. Segunda edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015. p. 9-9.

VALADÃO, Marina Marcos. *Saúde na escola: um campo em busca de espaço na agenda intersetorial*. 2004. Tese (Doutorado em Serviços de Saúde) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004. p. 138.