

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ETEC SYLVIO DE MATTOS CARVALHO

Curso de Técnico em Enfermagem

Amanda Pereira

Beatriz Caires Ferreira

Deyvison da Silva Souza

Vinicius Oliverio Augusto Santos

**Avaliação da Prática de Atividade Física e Hábitos Alimentares
entre Alunos de Escola Pública**

**Matão, SP
2024**

Amanda Pereira
Beatriz Caires Ferreira
Deyvison da Silva Souza
Vinicius Oliverio Augusto Santos

**Avaliação da Prática de Atividade Física e Hábitos Alimentares
entre Alunos de Escola Pública**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica Estadual Sylvio de Mattos Carvalho, orientado pelo Prof. Thiago Eduardo de França, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Thiago Eduardo de França

Profa. Lucele Schiavetto

Profa. Karina dos Santos Barroso Monte

Matão, SP
2024

RESUMO

Este estudo investiga a prática de atividades físicas e os hábitos alimentares de alunos do ensino médio, considerando que a adolescência é uma fase crucial para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis. A pesquisa, de natureza quantitativa descritiva, foi realizada na ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, localizada no município de Matão/SP, com 78 alunos entre 15 e 18 anos, utilizando um questionário online que abordava questões sobre alimentação e atividade física. Os resultados indicaram que, apesar de uma maioria reconhecer a importância da atividade física, poucos a praticam regularmente. Observou-se também uma carência de informações nutricionais no ambiente escolar, e muitos alunos relataram dietas inadequadas e consumo frequente de fast food. Além disso, a maioria reconhece uma relação entre alimentação e desempenho acadêmico. O estudo conclui que é necessário promover maior conscientização e práticas saudáveis, sugerindo o desenvolvimento de políticas públicas e programas educacionais para incentivar um estilo de vida mais ativo e equilibrado.

Palavras-chave: Atividade Física. Hábitos Alimentares. Estilo de Vida Saudável. Educação Nutricional.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVOS.....	8
3. METODOLOGIA	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

1. INTRODUÇÃO

A infância e a adolescência são fases cruciais para a construção de um estilo de vida saudável devido ao fato de se desenvolverem padrões de comportamento que são praticados ao longo da vida. Durante a adolescência ocorrem, ainda, um aumento da independência e do controle sobre as práticas e comportamentos de vida. Esta questão é preocupante porque os adolescentes são mais expostos a comportamentos de risco, como embriaguez, tabagismo, inatividade física e dietas insalubres (Filho, *et.al*, 2011).

Estudos nacionais e internacionais sobre fatores de risco e de proteção comportamentais relacionados à saúde em adolescentes, como o *Global School-based Student Health Survey*, o *Youth Health Risk Behaviour Surveillance System*, o *Health Behaviour in School-aged Children Study* e a *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*, mostram que o estilo de vida adotado por crianças e adolescentes não é saudável, desenvolvendo as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Souza, *et.al*, 2011).

As DCNT compõem um grupo de condições crônicas com múltiplos fatores de risco, com início gradual, prognóstico incerto, podendo sofrer com a piora da doença e dos sintomas. As doenças respiratórias crônicas, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, neoplasias, entre outras, são as principais causas de doenças e mortes no Brasil e no mundo, pois os fatores de risco que a engloba são: tabagismo, inatividade física, consumo excessivo de álcool e outras drogas, obesidade, alimentação inadequada e a baixa ingestão de frutas e verduras, ocasionando maior crescimento entre os jovens. A melhor maneira para se prevenir, é a atividade física e boa alimentação, devendo ser promovidas ações para conscientizar a importância da prática da atividade física e hábitos alimentares saudáveis (Figueiredo *et.al*, 2021).

No ano de 2022, no Brasil, 14,2% das crianças brasileiras de até 5 anos estavam com excesso de peso. Entre os adolescentes, o número era ainda maior, 31,2% deles estavam com sobrepeso ou em estado de obesidade. Alimentação balanceada e a prática de atividade física nos leva para um caminho de saúde física e mental de excelência para uma infância, adolescência e velhice saudável, sem comorbidades (FIOCRUZ, 2023).

O presente estudo tem como justificativa abordar o tema atividade física e hábitos alimentares que é um problema de saúde pública. Partindo desse ponto, podemos analisar que a falta de conhecimento da saúde física e alimentar em nosso país tem causado grandes problemas, como a obesidade em crianças, adolescentes e idosos.

Diante do exposto a pesquisa tem como objetivo avaliar o conhecimento de alunos sobre a importância da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Avaliar o conhecimento dos alunos sobre a importância da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar a percepção dos alunos sobre a importância da atividade física para a saúde.
- Analisar o conhecimento dos alunos sobre a relação entre alimentação saudável e desempenho acadêmico.
- Examinar o impacto da disponibilidade de informações sobre nutrição e atividade física no ambiente escolar.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa descritiva. Segundo Muguira (2024), a pesquisa descritiva é um tipo de estudo científico que tem como objetivo principal descrever características, comportamentos ou fenômenos de uma população.

Esta metodologia se concentra mais no "quê" do que no "porquê" do que está sendo pesquisado. Isso significa que o principal objetivo é descrever as características e comportamentos de um determinado grupo, sem se aprofundar nas razões pelas quais certos fenômenos ocorrem. Uma das características que diferencia a pesquisa descritiva é seu aspecto quantitativo que busca coletar dados que podem ser medidos e analisados estatisticamente para oferecer uma visão clara sobre o grupo ou fenômeno em estudo (Muguira, 2024).

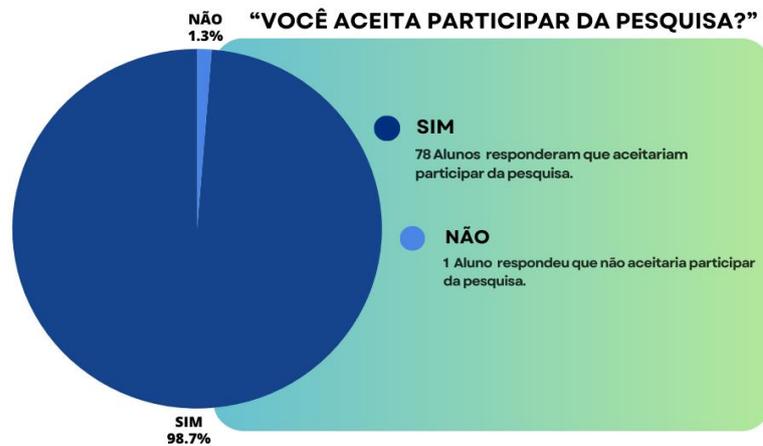
A pesquisa foi realizada na escola técnica Sylvio de Mattos Carvalho, localizada no município de Matão, em São Paulo. Os participantes da pesquisa foram 78 alunos, com idade entre 15 e 18 anos, do ensino médio dos cursos de informática para internet e técnico em mecatrônica.

A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2024, através de um questionário eletrônico (*Google Forms*) contendo 14 perguntas estruturadas abordando questões referentes a alimentação saudável e prática de atividade física em sua rotina. O questionário foi enviado aos alunos através (*WhatsApp*) com a autorização da direção da escola. Após leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os alunos foram direcionados às questões. Os dados foram tabulados em gráficos e tabelas por meio do *Google Forms*, para melhor visualização e interpretação dos dados e, posteriormente, analisados por meio de estatística.

A Estatística é a ciência que desenvolve métodos específicos para a coleta, apresentação e interpretação de dados, sejam eles numéricos ou não. Seu objetivo principal é fornecer informações detalhadas sobre os dados analisados, permitindo uma melhor compreensão dos fenômenos que eles representam. A Estatística Descritiva foca em organizar e resumir os dados (Guedes *et.al*, 2004).

4. RESULTADOS

GRÁFICO 1 - Participação na Pesquisa



Fonte: Os Autores, 2024

A pesquisa teve uma alta taxa de aceitação, com 78 alunos concordando em participar, o que demonstra um grande interesse pelo tema abordado ou pela relevância da pesquisa no contexto educacional. Apenas 1 dos alunos recusou-se a participar, um número insignificante, indicando que a maioria se sentiu à vontade para responder. A alta adesão sugere que as perguntas foram consideradas apropriadas e não invasivas.

GRÁFICO 2 - Cor/Raça



Fonte: Os autores, 2024

Em relação à autoidentificação racial, a maioria 67,9% (53) dos alunos se declarou branca, seguida por 26,9% (21) de pardos e 5,1% (4) pretos. Isso reflete a composição racial dos alunos participantes e pode fornecer insights importantes sobre a diversidade presente no ambiente escolar. Essa informação é valiosa para entender como diferentes grupos podem perceber e experienciar o ambiente educacional, considerando a relevância de políticas de inclusão racial no contexto escolar.

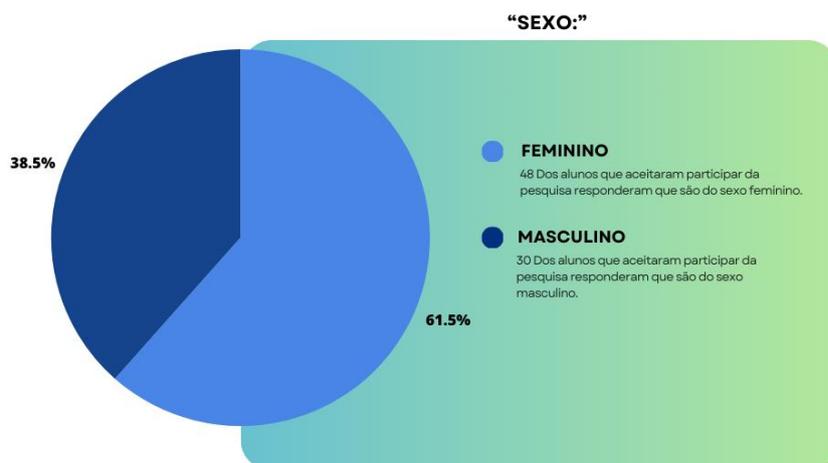
GRÁFICO 3 – Faixa/Etária



Fonte: Os Autores, 2024

A maioria dos participantes 38,5% (30) tem 17 anos, com uma representatividade significativa também de alunos com 16 anos (23,1% - equivalente à 18 alunos) e 21,8% (17) com 18 anos ou mais. Esses dados indicam que a amostra é composta principalmente por alunos em fase de conclusão do ensino médio, uma fase de grande importância para decisões futuras relacionadas a estudos e carreiras. Apenas uma pequena parcela 1,3% (1) é composta por alunos de 14 anos.

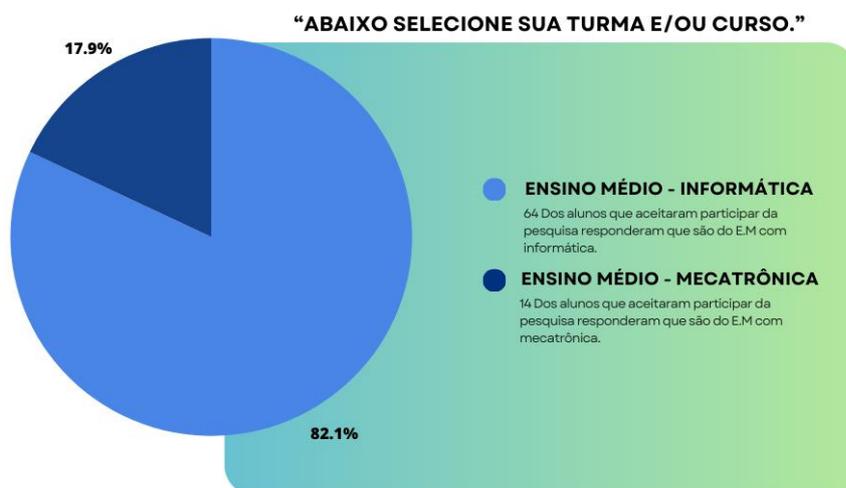
GRÁFICO 4 - Sexo



Fonte: Os Autores, 2024

A maioria dos participantes 61,5% (48) são do sexo feminino (, superando significativamente os do sexo masculino 38,5% (30). Essa diferença de gênero na participação pode refletir uma tendência de maior envolvimento de alunas em pesquisas escolares ou pode estar relacionada à composição de turmas e cursos específicos. A divisão de gênero pode também indicar diferenças na percepção de temas discutidos na pesquisa, como saúde e bem-estar.

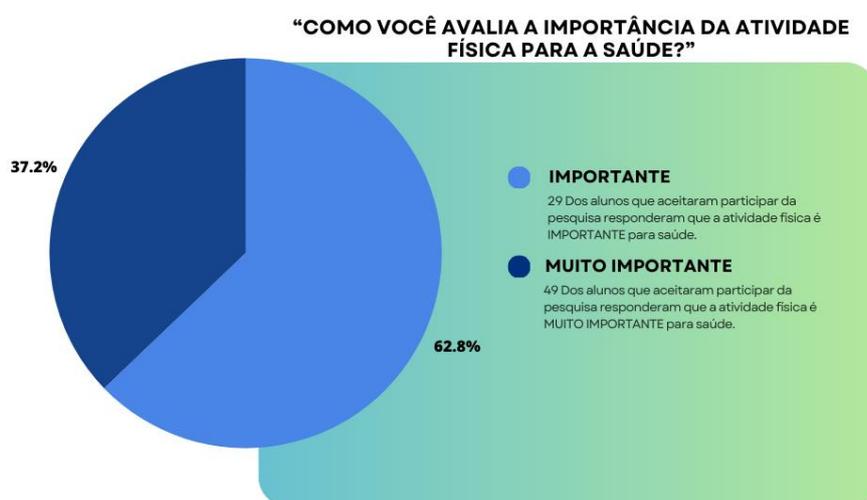
GRÁFICO5 – Turma/Curso



Fonte: Os Autores, 2024

A grande maioria dos participantes 82,1% (64) estão matriculados no curso de Ensino Médio com Informática, enquanto uma parcela menor 17,9% (14) está no curso de Mecatrônica. Esses números mostram que há uma predominância de alunos de Informática na amostra, o que pode refletir a popularidade do curso ou a quantidade maior de turmas. As diferenças de formação podem influenciar o tipo de resposta dado às questões da pesquisa, especialmente aquelas relacionadas à saúde e hábitos diários, pois alunos de cursos técnicos muitas vezes têm rotinas e interesses específicos.

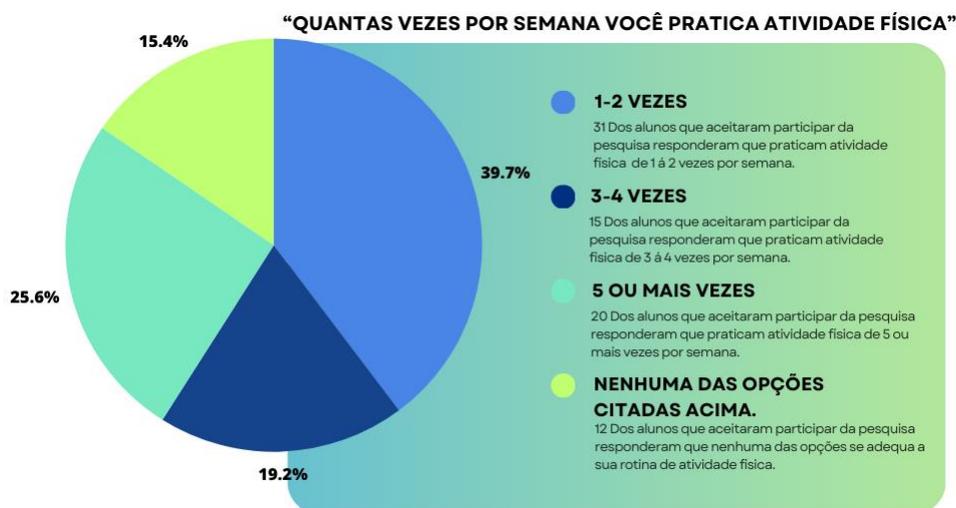
GRÁFICO 6 – Avaliação da importância da atividade física para a saúde



Fonte: Os Autores, 2024

A maioria dos alunos 62,8% (49) considera a atividade física como "muito importante" para a saúde, enquanto 37,2% (29) a veem como "importante", mas não tão essencial. Esses dados refletem um entendimento geral sobre a importância do exercício físico, mas também indicam que quase 40% dos alunos talvez não pratiquem ou valorizem a atividade física de forma tão intensa. Isso pode sugerir a necessidade de maior incentivo ou conscientização sobre os benefícios do exercício regular para essa faixa etária.

GRÁFICO 7 – Prática de atividades físicas

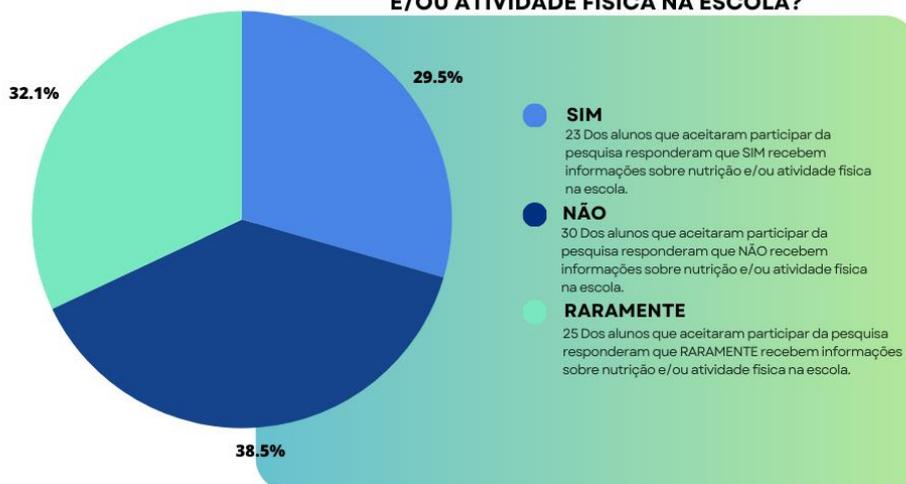


Fonte: Os Autores, 2024

A prática de atividade física varia significativamente entre os alunos. Cerca de 39,7% praticam de 1 a 2 vezes por semana, enquanto 25,6% relatam uma frequência de 3 a 4 vezes. Uma menor parcela 15,4%, pratica com mais regularidade, de 5 ou mais vezes por semana, e 19,2% indicam que nenhuma das opções apresentadas se encaixa em sua rotina. Esses dados mostram uma diversidade de hábitos, sugerindo que, embora muitos reconheçam a importância da atividade física, a prática ainda é irregular para boa parte dos alunos.

GRÁFICO 8 – Informações nutricionais na escola

VOCÊ RECEBE INFORMAÇÕES SOBRE NUTRIÇÃO E/OU ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA?

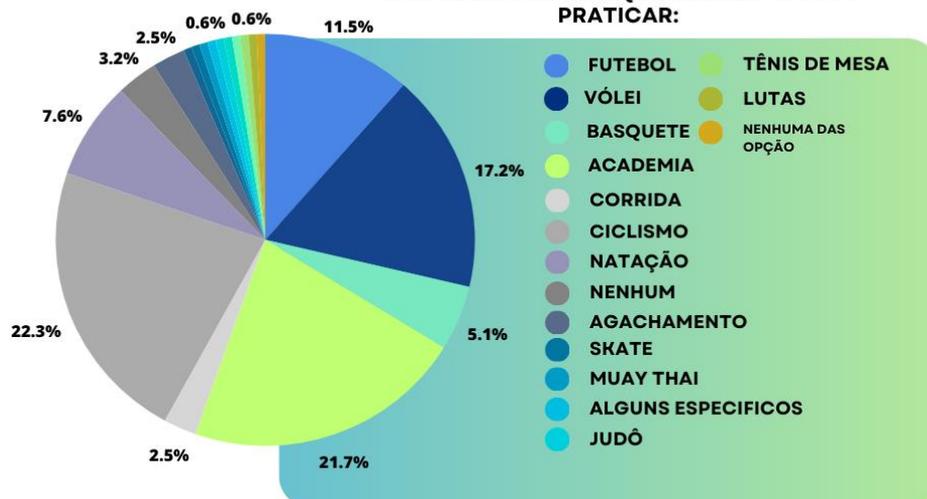


Fonte: Os Autores, 2024

Apenas 29,5% dos alunos relataram receber informações sobre nutrição e atividade física na escola, enquanto 38,5% afirmam que não recebem e 32,1% dizem que isso ocorre raramente. Esses números revelam uma lacuna na disseminação de conhecimento nutricional no ambiente escolar, o que pode impactar diretamente os hábitos alimentares e a saúde dos alunos. A falta de informações consistentes sobre o tema pode explicar a ausência de práticas saudáveis mais disseminadas entre os estudantes.

GRAFICO 9 – Esporte que costumam praticar

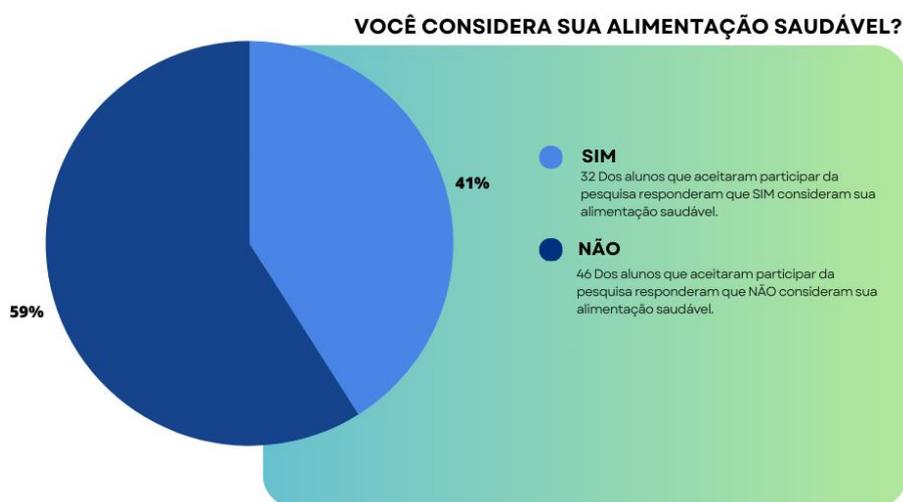
SELECIONE ABAIXO O/OS ESPORTES, ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ COSTUMA PRATICAR:



Fonte: Os Autores, 2024

O ciclismo e a academia se destacam como as atividades físicas mais praticadas entre os alunos, 22,3% e 21,7%, respectivamente, seguidos pelo vôlei 17,2% e futebol 11,5%. Essas modalidades são comuns em ambientes escolares, provavelmente incentivadas pela infraestrutura disponível. Atividades individuais, como skate e natação, apresentam menor adesão, com 0,6% e 7,6%, respectivamente, o que pode estar relacionado à dificuldade de acesso a esses esportes fora do ambiente escolar, os demais esportes também mostraram uma baixa procura ou prática da parte dos alunos entrevistados.

GRÁFICO 10 – Alimentação saudável



Fonte: Os Autores, 2024

Aqueles que não consideram sua alimentação saudável 59% (46), enquanto 41% (32) acreditam que sim. Esses dados sugerem que há uma percepção significativa de que os hábitos alimentares da maioria dos alunos não são ideais, o que pode estar ligado a escolhas alimentares baseadas em conveniência ou preferências. Essa falta de alimentação saudável pode influenciar negativamente o desempenho acadêmico e a saúde geral dos estudantes, reforçando a necessidade de intervenções educacionais nesse aspecto.

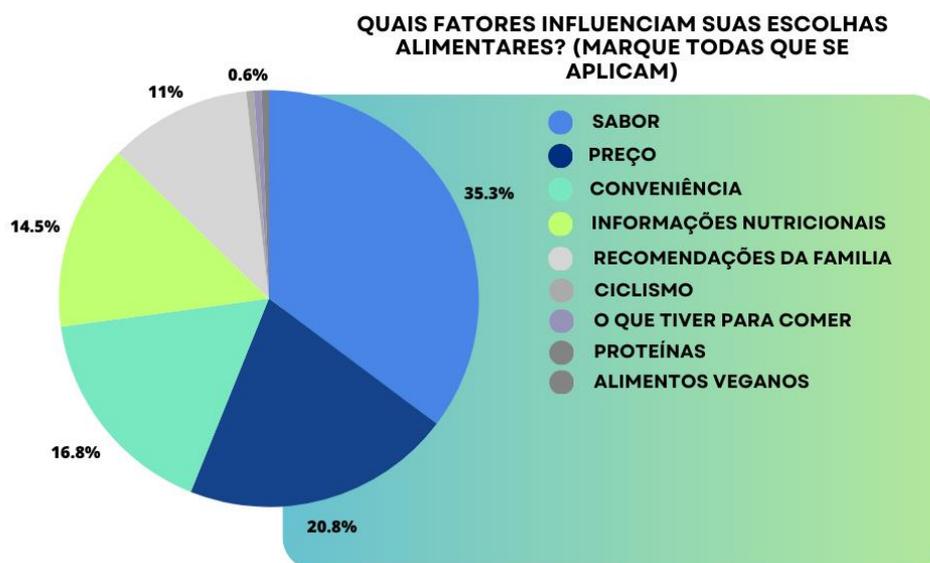
GRÁFICO 11 – Hábitos alimentares e desempenho acadêmico



Fonte: Os Autores, 2024

A maioria dos alunos, 76,9% (60) acreditam que há uma relação direta entre seus hábitos alimentares e o desempenho acadêmico, enquanto 16,7% (13) não têm certeza e 6,4% (5) discordam dessa afirmação. Isso demonstra que muitos alunos reconhecem a importância de uma boa nutrição para o aprendizado e produtividade, embora haja uma parcela que não faz essa conexão de forma clara.

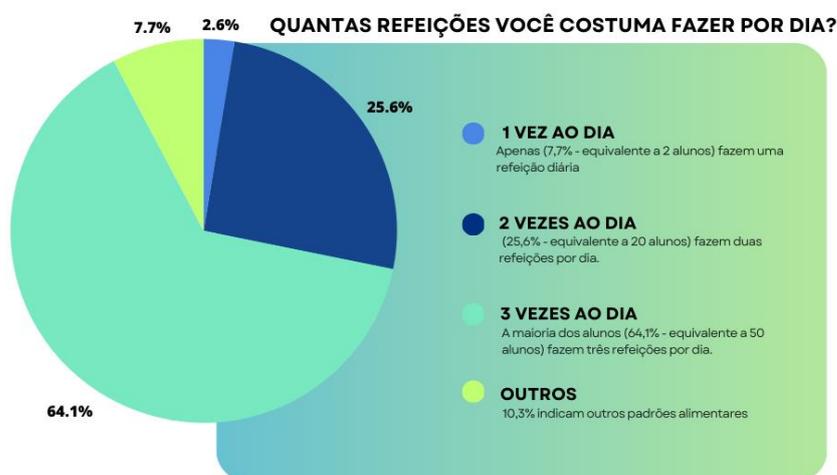
GRÁFICO 12 – Fatores que influenciam as escolhas alimentares



Fonte: Os Autores, 2024

O Sabor 35,3% (61) e o preço 20,8% (36) são os principais fatores que influenciam as escolhas alimentares dos alunos, seguidos por conveniência 16,8% (29) e informações nutricionais 14,5% (25). Isso sugere que os alunos priorizam a acessibilidade e praticidade em suas refeições, o que pode resultar em escolhas menos saudáveis. Além disso, as informações nutricionais, embora sejam importantes, ainda ficam em segundo plano em comparação com fatores mais imediatos, como custo e facilidade.

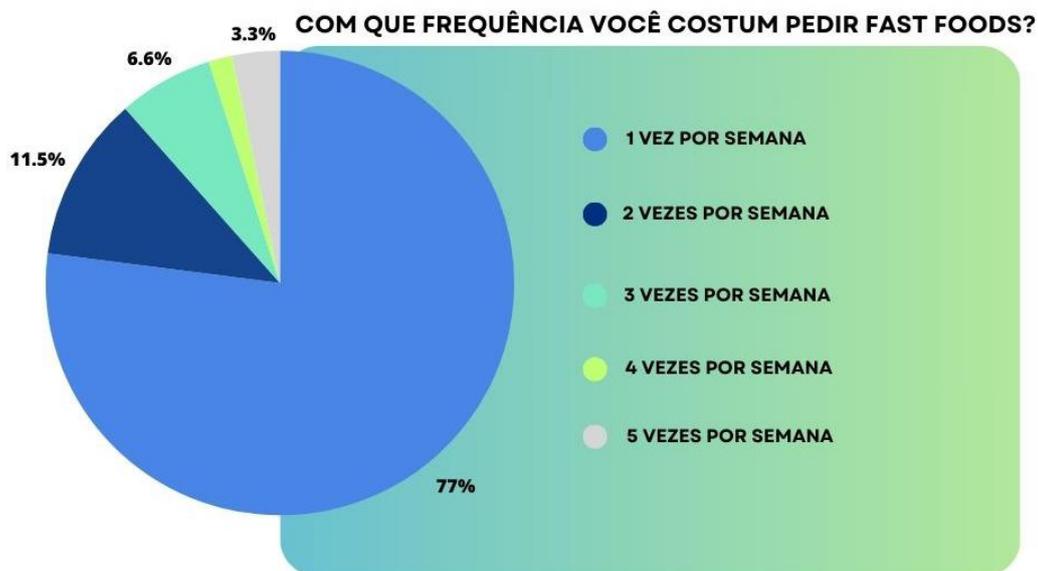
GRÁFICO 13 – Refeições por dia



Fonte: Os Autores, 2024

A maioria dos alunos 64,1% (50) fazem três refeições por dia, enquanto 25,6% (20) têm o hábito de realizar duas refeições. Apenas 7,7% (2) fazem uma refeição diária, e 2,6% indicam outros padrões alimentares. Esses dados podem indicar que muitos alunos não seguem a recomendação padrão de três refeições diárias, o que pode afetar sua nutrição e níveis de energia ao longo do dia.

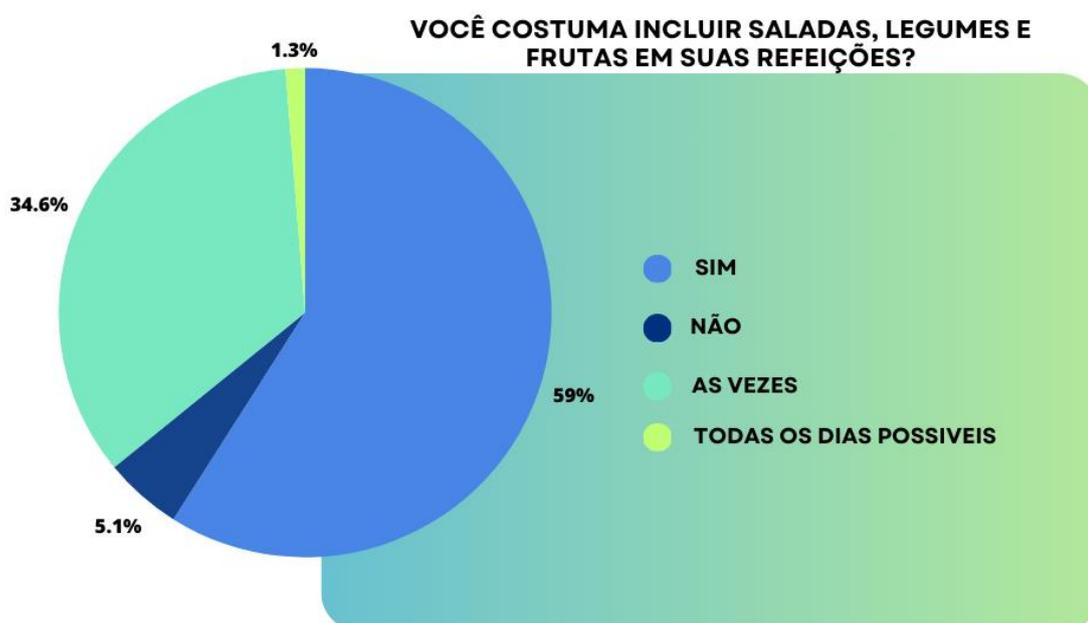
GRÁFICO 14 – Fast foods



Fonte: Os Autores, 2024

O gráfico 15 evidencia que 77% (47) consomem fast food uma vez por semana, enquanto 11,5% (7) o fazem três vezes e 6,6% (4) consomem três vezes por semana. Esses dados mostram um consumo frequente de alimentos rápidos e, muitas vezes, pouco saudáveis, o que pode estar relacionado aos hábitos alimentares precários revelados anteriormente na pesquisa.

GRÁFICO 15 – Inclusão de saladas, legumes e frutas nas refeições



Fonte: Os Autores, 2024

A inclusão de alimentos saudáveis nas refeições diárias é baixa, com 59 (46) raramente consumindo saladas, legumes e frutas, enquanto 34,6% (27) o fazem sempre que possível. Apenas 5,1% (4) afirmam incluir esses alimentos todos os dias. Isso reflete um padrão alimentar desequilibrado e pode sugerir a necessidade de campanhas ou programas que incentivem o consumo de alimentos mais nutritivos.

5. DISCUSSÃO

A pesquisa abrangeu 78 alunos, predominantemente do sexo feminino. A maioria pertence ao curso de Informática (82,1%), indicando uma amostra representativa desse grupo. Apesar de 62,8 % reconhecerem a importância da atividade física, apenas 15,4% a praticam regularmente (5 vezes ou mais por semana). Segundo Carazzato (2022), se a decisão for pela prática recreativa, o adolescente deve realizar atividades que atendam suas necessidades preferências, respeitando algumas exigências: frequência mínima de três vezes por semana, intensidade de pelo menos 120 passos por minuto e continuidade ao longo da vida.

Avaliar a atividade física em jovens é um desafio, fundamentado nas evidências dos dados coletados. Como refere Bica (2018), os adolescentes são um grupo vulnerável a hábitos alimentares inadequados, ganho de peso, baixos níveis de atividade física e sono insuficiente e de má qualidade. O estilo de vida impacta o estado geral de saúde e pode afetar o desempenho cognitivo.

A educação alimentar e nutricional é considerada uma estratégia eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis, e a escola é vista como um ambiente ideal para implementar essas iniciativas. No entanto, apenas 29,5% dos alunos afirmaram ter recebido essas informações. Quanto à compreensão de uma alimentação saudável entre os adolescentes, a maioria acredita que existe uma relação entre seus hábitos alimentares e seu desempenho acadêmico (Ramos, 2013).

Em relação à alimentação, 59% consideram sua dieta inadequada, e muitos relacionam isso ao desempenho acadêmico. Fatores como preço e conveniência influenciam as escolhas alimentares, com consumo frequente de fast food e baixa inclusão de alimentos saudáveis, como saladas, legumes e frutas em suas refeições

diárias. Come-se pelo prazer proporcionado, sem considerar o valor nutricional, dando-se prioridade ao sabor e satisfação da refeição (Leonardo, 2009).

A qualidade e a quantidade são fundamentais para a saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os adultos devem limitar a ingestão total de gordura a 30% ou menos do total de energia consumida. Também é recomendado que, diariamente, eles consumam no mínimo 400 gramas de frutas e vegetais, além de 25 gramas de fibras. Uma alimentação equilibrada contribui para proteger as pessoas contra a desnutrição em suas diversas formas, além de prevenir doenças não transmissíveis, como diabetes, doenças cardíacas, derrames e câncer. (OMS, 2024)

Portanto, recomenda-se a alteração de certos hábitos alimentares entre os adolescentes, incentivando-os a aumentar o consumo diário de frutas e vegetais, ao mesmo tempo em que se busca reduzir a ingestão de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar. Conforme os dados sobre a quantidade de refeições diárias dos alunos, muitos não seguem a recomendação de realizar ao menos três refeições e um lanche por dia (BRASIL, 2023).

Para Pender *et. al* (2019), a saúde é determinada como um estado positivo e dinâmico, não se limitando apenas à ausência de doenças. A dieta e a atividade física têm um impacto significativo na saúde. Os resultados deste estudo incentivam uma reflexão sobre a necessidade de políticas públicas que vão além da saúde, abrangendo também áreas como esporte e lazer, para ampliar o acesso, a motivação e o incentivo a essa população. É essencial implementar ações educativas que promovam hábitos saudáveis no ambiente escolar e familiar.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada com os alunos evidenciou questões importantes sobre a relação entre atividade física, alimentação e saúde entre os jovens. Embora uma grande parte dos alunos reconheça a importância da atividade física, a prática regular é muito baixa. Essa incoerência sugere a necessidade de estratégias mais eficazes que incentivem a adesão a hábitos ativos. Para lidar com isso, é fundamental desenvolver programas que não apenas informem, mas que também incentivem a

prática regular, talvez através de competições, atividades em grupo ou desafios que tornem a atividade física mais atraente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Adolescência saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/adolescencia-saudavel/> Acesso em: 29 out. 2024.

BORGES, Maryângela; HENRIQUE, Pedro. **Educação física e atividade física na adolescência**. CECIERJ, 2024. Disponível em: https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf. Acesso em: 29 out. 2024.

CENTRO DE ESTUDOS EM SAÚDE PÚBLICA. **Doenças crônicas não transmissíveis**. Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://portal.saude.pe.gov.br/verbete/doencas-cronicas-nao-transmissiveis#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A,a%20defici%C3%AAs%20e%20incapacidades%20funcionais>. Acesso em: 29 out. 2024.

FIANBRA, J.; SILVA, M. T.; ALVES, J. F. **Obesidade em crianças e jovens no Brasil**. Saúde Pública, 2024. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14466/1/Mary%C3%A2ngela%20Borges%20e%20Pedro%20Henrique%20.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024.

GONÇALVES, A. F.; RIBEIRO, L. M. **Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes**. SciELO, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YXdL5MRGSTSFZsrKJV3FxcT/>. Acesso em: 29 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Novas orientações da OMS sobre o consumo de gorduras e carboidratos**. Saúde DF, 2024. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/quest/w/entenda-novas-orienta%C3%A7%C3%B5es-da-oms-sobre-o-consumo-de-gorduras-e-carboidratos#:~:text=M%C3%ADnimo%20di%C3%A1rio&text=Os%20adultos%20devem%20limitar%20a,e%2025%20gramas%20de%20fibras>. Acesso em: 29 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade em crianças e jovens no Brasil**. Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia#:~:text=Apesar%20do%20recuo%2C%20no%20entanto,estava%20com%20sobrepeso%20ou%20obesidade>. Acesso em: 29 out. 2024.

NOGUEIRA, T.; COSTA, M. **Obesidade e adolescência: um problema crescente**. Saúde Pública, 2024. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200034/>. Acesso em: 29 out. 2024.

OBESIDADE em crianças e jovens. Saúde Pública Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2803-2812/>. Acesso em: 29 out. 2024.

PERES, C. E.; SILVA, R. J.; SOUZA, M. A. **Prevalência de doenças crônicas.** SciELO Brasil, 2024. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/csc/a/n4nH53DFx39SRCC3FkHDzy/#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20transmiss%C3%ADveis,Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20\(MS\)](https://www.scielo.br/j/csc/a/n4nH53DFx39SRCC3FkHDzy/#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20transmiss%C3%ADveis,Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20(MS).). Acesso em: 29 out. 2024.

PORTAL Fiocruz. **Obesidade infantil e adolescente.** Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia>. Acesso em: 29 out. 2024.

RAMOS, Sara C. **Adolescência saudável e atividade física.** CECIERJ, 2024. Disponível em: https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf. Acesso em: 29 out. 2024.

REIS, M. P.; SILVA, D. C.; MENDONÇA, A. C. **Obesidade e sua relação com doenças crônicas em jovens.** SciELO, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/JWgwVySyZDCPLVdBmT3FqdC/?lang=pt&format=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

Revista Brasileira de Epidemiologia. **Prevalência de obesidade e doenças crônicas.** SciELO, 2024. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200034/>. Acesso em: 29 out. 2024.

SANTOS, R. L.; SOUZA, T. J. **Obesidade infantil: implicações para a saúde pública.** SciELO, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/cWc8jjZX9bJ6GnmGWQ8BKRj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

SILVA, C. A.; FERREIRA, L. A. **Obesidade em crianças e adolescentes no Brasil.** SciELO Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

SILVA, M. A.; SOUZA, L. M.; RAMOS, J. L. **Obesidade na infância e na adolescência.** SciELO Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/nMQFK89cDJhhvg6vmm5Kp3f/?lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

SISTEMA DE INFORMAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA. **Atividade física para adolescentes.** Instituto Politécnico, 2024. Disponível em: <https://bdigital.ipg.pt/dspace/bitstream/10314/8966/1/Enf%20SIP%20-%20Sara%20C%20Ramos.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024.

SOUZA, T. S.; GOMES, L. P. **Obesidade e saúde na adolescência.** SciELO Brasil, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/cWc8jjZX9bJ6GnmGWQ8BKRj/?lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024.

UNIMONTES. **Educação física e saúde na adolescência**. RENEf, 2024. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/3578/4867>. Acesso em: 29 out. 2024.