



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO (UFRPE)
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO (PREG)
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (DEFIS)
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GLEIDSON DE OLIVEIRA SOUZA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE DE ADOLESCENTES: uma revisão narrativa

RECIFE
2025

GLEIDSON DE OLIVEIRA SOUZA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE DE ADOLESCENTES: uma revisão narrativa

Monografia apresentada, como pré-requisito para a Conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em educação Física pela Universidade Federal Rural de Pernambuco.

**Orientador: Marcelo de Santana
Oliveira**

**RECIFE
2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecária Suely Manzi – CRB/4 - 809

S729eSouza, Gleidson de Oliveira
Educação física escolar e saúde de adolescentes: uma revisão
narrativa/Gleidson de Oliveira Souza. –2025.
37f.: il.

Orientador: Marcelo de Santana Oliveira
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação
Física) – Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Departamento de Educação Física, Recife, BR-PE, 2025.
Inclui bibliografia.

1. Educação física – Estudo e ensino 2. Educação física escolar
3. Serviços de saúde a adolescentes 4. Adolescentes – Saúde e
Higiene I. Oliveira, Marcelo de Santana, orient. II. Título

CDD 613.7

GLEIDSON DE OLIVEIRA SOUZA

Aprovado em 06 de Agosto de 2025

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Me. Marcelo Santana de Oliveira - UFRPE

(Departamento Educação Física)

Prof^a. Rosângela Cely Branco Lindoso - UFRPE

(Departamento de Educação Física)

Examinadora I

Prof^a Dra. Rachael Costa de Azevedo Mello – UFRPE

(Departamento de Educação Física)

Examinadora II

DEDICATÓRIA

Dedico a meus pais por tamanho cuidado, atenção, educação e amor incondicional que sempre dispensaram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao dador e fonte da vida, nosso Soberano Senhor Jeová Deus, fonte inesgotável de poder, sabedoria, misericórdia e amor, por sempre ter cuidado de mim e me dado força e sabedoria, especialmente nesse período de tantas turbulências e desafios.

A meus amados pais, Cleudo Romero de Souza e Sandra de Oliveira Souza, por terem me dado a vida, me apresentado e incentivado a ver a educação como objeto de resistência. Ver a educação como agente transformador, para aqueles que a sociedade estigmatiza como marginalizados. Pelo incondicional apoio, esteio, base e sempre me motivarem a acreditar em minha capacidade de ir sempre mais à frente.

A Profa. Dr^a Rosângela Lindoso, por todo suporte, ensinamentos e tratamento humano que sempre dispensa a todos indistintamente.

Ao Prof. MSc. Marcelo de Santana de Oliveira, por não ter largado a minha mão, diante de tudo que me tem acontecido, pela orientação, ensinamentos e confiança. Sua competência, enorme comprometimento e humanidade foram coisas fundamentais para o estabelecimento dessa relação.

A todos os colegas que passaram e deixaram um pouco de si, aprenderam e me ensinaram. Certamente levaram algo de mim, deixaram algo deles, durante esses longos anos desse percurso formativo.

RESUMO

Comportamentos de saúde ou de risco cultivados na infância e adolescência tendem a ser perpetuados na vida adulta. Cultivar hábitos saudáveis, alimentares e de atividade física na infância e na adolescência é fundamental para que esses comportamentos de saúde se perpetuem na vida adulta. No entanto, muitos fatores podem favorecer a inatividade física e hábitos alimentares de risco. O período de isolamento, durante a pandemia, que resultou no fechamento das escolas, possivelmente favoreceu comportamentos sedentários, diminuição da frequência de atividade física e hábitos alimentares menos saudáveis. Partindo dessa problemática levantamos o seguinte questionamento: Como os programas de educação física escolar influenciam a saúde dos adolescentes? Com o intento de responder a pergunta levantada, definimos como objetivo geral: Identificar como os programas que tratam da educação física escolar influenciam a saúde dos adolescentes. Ancorado ao objetivo geral, pretendemos: Analisar a relação entre a educação física escolar e saúde nas escolas; e, Identificar os programas que tratam da educação física escolar e saúde com foco nos adolescentes. Realizou-se uma busca na Biblioteca Virtual de Saúde, trabalhos dos últimos 10 anos, pela sua relevância e expressividade, cujos dados foram interpretados por meio da abordagem qualitativa. Sendo assim, para essa busca, definimos os seguintes termos: “educação física escolar”, “saúde” e “adolescente” como descritores, utilizando o booleano “AND”. Diante disso, verificou-se a insuficiência de trabalhos propondo Programas de educação física para a promoção da saúde de adolescentes sendo identificados apenas quatro. Os resultados apontam para a necessidade qualificar os docentes na Educação Física como caminho eficaz para estimular estilos de vida mais ativos, promoção da saúde e prevenção de doenças na juventude. A escola se mostra como importante para a implementação de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças. Programas escolares com enfoque interdisciplinar se mostram importantes na promoção da saúde de adolescentes com excesso de peso, especialmente se tiver continuidade. Abordagens sensíveis educativas sensíveis e integradas no ambiente escolar podem favorecer a compreensão da percepção dos estudantes sobre seus corpos e a conexão entre as práticas prejudiciais à saúde.

Palavras Chave: Educação Física escolar; Saúde; Adolescente.

ABSTRACT

Health-related or risk behaviors developed during childhood and adolescence tend to persist into adulthood. Cultivating healthy eating and physical activity habits during childhood and adolescence is essential for ensuring that such health behaviors are maintained in adult life. However, many factors can contribute to physical inactivity and risky eating habits. The period of isolation during the pandemic, which resulted in school closures, likely promoted sedentary behaviors, reduced physical activity frequency, and less healthy eating habits. Based on this issue, we posed the following question: How do school physical education programs influence adolescents' health? In order to answer this question, we established the general objective: To identify how programs addressing school physical education influence adolescents' health. In line with this general objective, we aim to: analyze the relationship between school physical education and health in schools; and identify programs that address school physical education and health with a focus on adolescents. A search was conducted in the Virtual Health Library for works published over the past 10 years, selected for their relevance and representativeness, and the data were interpreted using a qualitative approach. For this search, we defined the following terms as descriptors: "school physical education," "health," and "adolescent," using the Boolean operator "AND." The results revealed a lack of studies proposing physical education programs for promoting adolescent health, with only four identified. Findings indicate the need to improve teacher training in Physical Education as an effective strategy to encourage more active lifestyles, promote health, and prevent diseases among youth. The school emerges as an important setting for implementing health promotion and disease prevention initiatives. Interdisciplinary school programs appear to be particularly important in promoting the health of overweight adolescents, especially if they are continuous. Sensitive and integrated educational approaches in the school environment can enhance students' understanding of their body image and the connection between harmful practices and health.

Keywords: School Physical Education; Health; Adolescent.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. – Características dos trabalhos seleccionados na Biblioteca Virtual em Saúde que embasaram a revisão narrativa.....	23
Quadro 2. Resultados com principais aspectos dos trabalhos levantados.....	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	13
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Objetivo Geral	13
1.2.2 Objetivos Específicos	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Atividade física não sistematizada/institucionalizada.....	15
2.2 Documentos orientadores e marcos legais da prática institucionalizada.....	16
2.3 Educação e a saúde de adolescentes.....	18
3 METODOLOGIA	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda a relação entre a educação física escolar e a saúde de adolescentes. Desde o início da história da humanidade, é sabido que no processo civilizatório e considerando a importância e a manutenção da vida, uma vez que a sobrevivência se deve à atividade física, mesmo que ainda não houvesse uma sistematização. A caça aos animais, conseqüentemente a corrida, ora para capturar a presa, ora para não ser devorado por ela, obrigava um estilo de vida ativo, não sedentário (Elias, 1994).

Com o passar dos tempos, compreendeu-se que uma alimentação equilibrada, vinculada a um estilo de vida ativo, pode resultar em muitos benefícios. Em contrapartida, os efeitos indesejados de um estilo de vida sedentário e dietas hipercalóricas também são observados, visto que relevância é tamanha, a ponto da Organização Mundial da Saúde elaborar um plano de ação para pessoas mais ativas e mais saudáveis (OMS, 2018).

A Educação Física escolar enquanto prática sistemática tem se apresentado como elemento chave para o desenvolvimento físico, mental e social dos adolescentes. Estudos em âmbito nacional e internacional convergem quando assinalam que aulas planejadas, quando oferecidas de forma regular e integradas a um ambiente escolar favorável, podem auxiliar na redução da inatividade, melhoram indicadores cardiorrespiratórios, controlam peso, elevam o rendimento acadêmico e aliviam sintomas de ansiedade e depressão (Rasberry *et al.*, 2011; Coledam *et al.*, 2018; Solidade *et al.*, 2021).

Além desses benefícios, a prática de atividade física já tem sido recomendada como terapia não farmacológica. Seus benefícios podem ser constatados, por exemplo: nas modificações epigenéticas, retardo do envelhecimento cerebral e patologias degenerativas como a doença de Alzheimer, diabetes e esclerose múltipla. Outras melhorias proporcionadas pela atividade física, segundo os autores, são as seguintes: nos processos cognitivos e memória, efeitos analgésicos e antidepressivos e indução de uma sensação de bem estar (Di Liegro *et al.*, 2019).

Todavia, em muitos contextos, a prevalência atual e as tendências de atividade física tem se mostrado insuficientes entre adolescentes escolares de 11 a 17 anos. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), para que a atividade física não seja considerada insuficiente, orienta-se que os adolescentes pratiquem, ao menos, 60 minutos ou mais de atividade física diária.

A intensidade da atividade física recomendada para esse grupo ao longo da semana deve ser de moderada a vigorosa, com a maior parte dessas atividades, principalmente, sendo

aeróbicas. Além disso, atividades que fortaleçam músculos e ossos devem ser realizadas pelo menos três vezes por semana (OMS, 2020). Associado a essa realidade, ainda apresenta-se uma alta prevalência de comportamento sedentário juvenil. A prevalência do comportamento sedentário comumente esteve associada aos níveis elevados de peso corporal (55% das análises) e baixos níveis de atividade física (50 % dos trabalhos analisados) (Guerra, Júnior, Florindo, 2016).

Ramos *et al.* (2023), realizou um estudo em Londrina - PR com uma amostra de 394 adolescentes de escolas públicas, utilizando acelerômetros para mensurar o comportamento sedentário e revelou que os jovens permanecem, em média, dez horas por dia em atividades sedentárias, com grande parte desse tempo distribuída em blocos longos de imobilidade, especialmente fora do período escolar. Esse dado confirma a gravidade do sedentarismo entre adolescentes brasileiros.

Tal realidade exige a criação de programas mais robustos e continuados, sensíveis às diferenças de gênero, condições socioeconômicas e cultura escolar que visem diminuir os riscos a inatividade física e sedentarismo (Guthold *et al.*, 2020; OMS, 2019).

A adolescência corresponde a um estágio de intensa plasticidade biológica e comportamental, no qual escolhas diárias consolidam trajetórias de saúde ou risco mais tarde na vida. As escolas, por serem ambientes de frequência obrigatória e longa permanência, constituem-se em espaços estratégicos para intervenções de atividade física. Uma revisão que agregou 50 estudos verificou que mais da metade das associações entre Educação Física e desempenho acadêmico foi positiva, sem evidências de impactos negativos (Rasberry *et al.*, 2011).

Programas de educação física que alcançam, no mínimo, 200 minutos de aula a cada dez dias letivos elevam significativamente a aptidão cardiorrespiratória e reduzem o Índice de Massa Corporal (IMC) (Coledam *et al.*, 2018). Atualmente, no Brasil, o tempo alcançado em Programas de educação física tem sido inferior ao tempo mínimo esperado.

No entanto, segundo o Relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), dados levantados com 1,6 milhão de escolares, evidenciou que 81% dos jovens não seguem a recomendação de realizar 60 minutos diários de atividade moderada a vigorosa.

No Brasil, apenas 29 % atingem esse patamar, reforçando a urgência de ações estruturadas dentro e fora das aulas formais (Rezende *et al.* 2015). A lacuna entre as diretrizes e a prática cotidiana reflete barreiras como carga curricular reduzida, falta de equipamentos e percepção limitada de que o componente curricular impacta além do condicionamento físico.

Benefícios físicos advindos das aulas de Educação Física Escolar em adolescentes

foram relatados em diversas pesquisas. Citamos Coledam *et al.* (2018), ao relatar em sua pesquisa ganhos de condicionamento cardiorrespiratório, força muscular e composição corporal associados à participação freqüente em aulas de Educação Física. Além disso, os autores enfatizam que os estudos experimentais em escolas brasileiras apontam que ampliar a carga horária protege contra excesso de peso e diminui risco cardiovascular.

Intervenções fundamentadas no arcabouço “*Health Promoting Schools*” (Escolas Promotoras de Saúde) demonstraram efeitos positivos, ainda que heterogêneos, sobre atividade física e dieta de adolescentes, sugerindo que mudanças curriculares precisam vir acompanhadas de ações no ambiente escolar e na comunidade (McHugh *et al.* 2020).

Estudos mais recentes, a dimensão psicossocial tem ganhado destaque. Um estudo de revisão sistemática realizado por Roccliffe *et al.* (2024), com adolescentes de 12 a 18 anos, identificou benefício consistente das aulas regulares sobre indicadores de auto-estima, satisfação com a vida e redução de sintomas depressivos.

Solidade *et al.* (2021), realizaram uma revisão sistemática e identificaram, a partir dessa revisão, que a educação física ofertada na educação básica no ambiente escolar proporciona muitos benefícios. Dentre os benefícios apontados pelos autores, estão presentes: efeito protetor sobre a saúde mental dos jovens, benefícios psicológicos associados a prática de atividade física por semana, diminuição dos relatos de insônia, estresse e melhor percepção da aparência corporal.

Nessa mesma direção, Silva *et al.* (2025) demonstraram queda significativa de sintomas depressivos após 12 semanas de intervenção por meio da atividade física. As razões para essa melhora são atribuídas ao aumento do apoio social, sentimento de pertencimento e liberação de neurotransmissores associados ao humor.

A partir desse breve panorama, entendemos que a Educação Física Escolar é um espaço privilegiado de promoção à saúde, especialmente dos adolescentes. Hábitos saudáveis, alimentares e de atividade física na infância e na adolescência é fundamental para que esses comportamentos de saúde se perpetuem na vida adulta. No entanto, para que isso aconteça se faz necessário a implementação de programas efetivos. Dada a importância da atividade física, nesse caso particular, da Educação Física Escolar, neste estudo apresenta uma revisão narrativa. Centraremos nossa atenção em estudos que versam acerca da educação física escolar, saúde e adolescente.

Partindo dessa problemática levantamos o **seguinte questionamento**: Como os programas de educação física escolar influenciam a saúde dos adolescentes? Com o intento de responder a pergunta levantada, definimos como objetivo geral: Identificar como os

programas que tratam da educação física escolar influenciam a saúde dos adolescentes. Ancorado ao objetivo geral, pretendemos: **1.** Analisar a relação entre a educação física escolar e saúde nas escolas; e, **2.** Identificar os programas que tratam da educação física escolar e saúde com foco nos adolescentes.

Nesse trabalho, trazemos uma introdução, onde situamos o leitor sobre a temática em pauta, apresentamos o problema e objetivos, atinentes a pesquisa. Além dessa introdução, o trabalho apresenta, em sua composição e na ordem seqüencial: **1.** Referencial Teórico, onde apresentamos uma base para sustentação científica relacionada a atividade física não sistematizada/institucionalizada; Documentos orientadores e marcos legais da prática institucionalizada da educação física escolar; e m tópico onde abordamos aspectos acerca da educação física e sua relação com a saúde; **2.** Metodologia, **3.** Resultados e Discussão; e **4.** Considerações Finais e as Referências que deram sustentação a esse estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física não sistematizada/institucionalizada

Nesse tópico, buscamos apresentar evidências da importância da atividade física sobrevivência, inicialmente, caracterizadas enquanto ações instintivas e funcionais, bem como sua posterior substituição por práticas socialmente aceitáveis e organizadas. De acordo com Elias (1994) a forma como a atividade física se organizava nos primórdios, era compreendida como uma expressão corporal primitiva. Essa expressão corporal, considerada primitiva, estava inserida enquanto processo civilizatório em constante transformação.

No entanto, nas sociedades pré-modernas, as práticas motoras como corrida, salto, escalada, carregar ou fugir, eram fundamentais para conseguir o alimento, abrigo e segurança. Tais ações físicas não eram organizadas em sistemas de treinamento ou esportes, mas respondiam diretamente a necessidades de subsistência. Esses padrões ancestrais definiram a base biológica para habilidades motoras que hoje influenciam a aptidão física contemporânea (Cordain *et al.*, 1998).

À medida que o processo civilizador avançou, passou a existir um crescente controle dos impulsos corporais e emocionais, o que transformou profundamente o modo como os indivíduos utilizam o próprio corpo. Segundo Elias (1994), o que antes era feito de forma mais aberta, sem constrangimento: como comer com as mãos, arrotar, espirrar ou expressar desejos físicos, passa a ser reprimido e regulado pelas normas sociais e pela autoconsciência. Toda essa regulação também abrange os modos de se movimentar: o corpo passa a ser disciplinado, e a atividade física deixa de ser espontânea e natural, assumindo formas organizadas e controladas (Cordain *et al.*, 1998).

Com isso, as ações físicas voltadas à sobrevivência, antes instintivas e funcionais, vão sendo substituídas por práticas socialmente aceitáveis e organizadas, como a ginástica, os esportes e os treinamentos físicos formais. Conforme Elias pontua, o exercício físico e as manifestações corporais perdem seu caráter funcional e passam a ser submetidos a formas ritualizadas e simbólicas, muitas vezes institucionalizadas (Elias, 1994).

Ainda segundo Elias em sua obra “O Processo Civilizador” (1994), essas mudanças representam não apenas uma transformação cultural, mas também uma reconfiguração da relação do sujeito com seu próprio corpo. Com o passar dos tempos, surgem os Esportes e a Educação Física escolar enquanto práticas institucionalizadas. Ambos, Esporte e Educação Física Escolar, passam a ter propostas sistematizadas e com regras.

No contexto escolar, a Educação Física é responsável por oportunizar o conhecimento sobre o próprio corpo e seus movimentos, por meio de jogos, danças, lutas, esportes e ginásticas. No entanto, essas práticas não visam apenas a execução técnica, mas a compreensão crítica do papel da atividade física na vida cotidiana, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e o respeito às diferenças (Daolio, 2020).

A escola, como espaço de formação, deve garantir o acesso à cultura corporal e ao conhecimento científico relacionado à saúde, movimento e corpo. É nesse cenário que a Educação Física contribui de forma significativa para a formação cidadã dos adolescentes, considerando suas necessidades e interesses.

2.2 Documentos orientadores e marcos legais da prática institucionalizada da educação física escolar

Nesse tópico dois, buscaremos apresentar documentos e leis que instituem a prática da Educação Física Escolar como componente curricular obrigatório. A Lei de Diretrizes e Bases, na Lei nº 9.394 de 1996, no Artigo 26, Parágrafo 3º deixa claro a obrigatoriedade do componente curricular Educação Física. A Educação Física deve estar presente nos currículos do ensino fundamental e médio e deve estar integrada à prática pedagógica.

A Base Nacional Curricular (BNCC) reforça esse entendimento, quando coloca a Educação Física Escolar (enquanto parte integrante da área de Linguagens, ao lado da Língua Portuguesa, Artes e Língua Inglesa). Seu papel ultrapassa o ensino de técnicas esportivas ou a simples prática de atividades físicas. A disciplina é compreendida como um componente curricular que promove o desenvolvimento integral dos estudantes: físico, afetivo, cognitivo e social, por meio das práticas corporais. Esse entendimento representa um avanço em relação à concepção tradicional da Educação Física centrada em esportes competitivos, favorecendo agora uma abordagem mais inclusiva, crítica e significativa para todos os alunos, considerando suas realidades socioculturais e seus projetos de vida (Brasil, 2018).

Ao distanciar-se do modelo exclusivamente esportivo, a Educação Física Escolar ganha uma dimensão formativa essencial para os adolescentes. Ela estimula a consciência corporal, o respeito à diversidade, o trabalho coletivo e a autonomia na adoção de hábitos saudáveis. A BNCC destaca que as práticas corporais devem ser exploradas como formas de expressão, comunicação e produção de sentidos, valorizando tanto os aspectos culturais quanto os aspectos éticos e políticos envolvidos nas relações sociais (Brasil, 2018, p. 223).

Dessa forma, a Educação Física Escolar deve contribuir para que os adolescentes

desenvolvam competências fundamentais para o exercício da cidadania, como o respeito, a empatia, a cooperação e o autocuidado. Não se trata apenas de atividade física, mas de um espaço formativo que deve favorecer o desenvolvimento corpo e mente.

Em âmbito internacional, esse entendimento da importância da oferta da Educação Física Escolar é reforçado pela UNESCO (*Quality Physical Education*, 2015), que aponta a disciplina como essencial para formar jovens saudáveis e cidadãos ativos.

A institucionalização da Educação Física nas escolas brasileiras é fruto de um longo processo de reconhecimento da importância do corpo como dimensão educativa. Para além da obrigatoriedade prevista na legislação, a Educação Física deve ser compreendida em sua complexidade pedagógica e social. Bracht (2003) destaca que a Educação Física escolar precisa se posicionar criticamente diante das práticas corporais que circulam na sociedade, ressignificando-as no contexto escolar. Assim, o papel do professor é mediar experiências corporais que tenham sentido na formação dos sujeitos.

Complementando esse ponto de vista, Darido e Rangel (2005) apontam que a Educação Física não deve limitar-se ao ensino de esportes ou à promoção da aptidão física, mas deve contribuir para o desenvolvimento do pensamento crítico, da autonomia e da valorização da diversidade cultural. O conhecimento sobre o corpo e suas manifestações deve ser promovido de forma contextualizada, respeitando as particularidades dos alunos e favorecendo a construção de saberes significativos.

Outro ponto importante é a relação da Educação Física com a promoção da saúde. A Organização Mundial da Saúde já havia ressaltado o papel da escola como espaço privilegiado para o desenvolvimento de hábitos saudáveis desde a infância e adolescência. Nesse contexto, a Educação Física é vista como uma das principais estratégias para a formação de uma cultura de saúde, por meio da vivência de atividades corporais prazerosas, não competitivas, que valorizem o bem-estar físico e emocional dos estudantes (OMS, 2010).

As Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica também reforçam essa visão, ao definir que a Educação Física deve contribuir com o desenvolvimento de competências que articulem o conhecimento, o cuidado com o corpo, a convivência e a responsabilidade social. Ou seja, sua função vai além do desempenho motor: ela deve preparar o aluno para lidar com os desafios do mundo contemporâneo com consciência crítica, ética e sensibilidade cultural (Brasil, 2013).

Portanto, os marcos legais e orientadores da Educação Física Escolar se concentram em uma concepção ampliada da disciplina. Essa concepção valoriza o corpo como linguagem, como cultura e como direito, reafirmando que a prática pedagógica deve ser comprometida

com a formação de sujeitos plenos, conscientes de si, do outro e da sociedade em que vivem.

2.3 Educação física e a saúde de adolescentes

Nesse tópico, buscamos abordar aspectos relacionados com a educação física e a saúde dos adolescentes, tendo em vista os reflexos e benefícios na vida adulta. A adolescência, fase entre 10 e 19 anos, é uma fase marcada por intensas transformações físicas, comportamentais, emocionais, sociais e cognitivas. Trata-se de uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, fase onde o indivíduo busca afirmação de identidade, pertencimento a grupos sociais e independência (Sluijs, 2021; World Health Organization, 2021).

Durante a adolescência, é comum o aumento de comportamentos de risco, como sedentarismo, alimentação inadequada, uso de substâncias e distúrbios emocionais, fatores que podem comprometer a saúde atual e futura. A escola, nesse contexto, assume papel importante como promotora de saúde, especialmente por meio da Educação Física, que pode oferecer oportunidades de movimento, interação social e reflexão crítica sobre o corpo e a saúde (Campos *et al.*, 2019).

Estudos apontam que adolescentes que participam ativamente das aulas de Educação Física apresentam maior consciência corporal, melhor autoestima e menores índices de obesidade e ansiedade (Carvalho *et al.*, 2021). Assim, investir em práticas corporais variadas e significativas é fundamental para o desenvolvimento saudável nessa etapa da vida.

A educação física é reconhecida pela UNESCO como um pilar fundamental para uma vida mais saudável e ativa, sendo capaz de combater a crescente inatividade física global. Nesse sentido, o documento Diretrizes em Educação Física de Qualidade, destaca que “a participação na educação física de qualidade tem demonstrado estimular uma atitude positiva em relação à atividade física, reduzir as chances de jovens se engajarem em comportamentos de risco e impactar de forma positiva no desempenho acadêmico (UNESCO, 2015, p.4).”

Fisicamente, os benefícios vão da melhoria cardiorrespiratória ao desenvolvimento de competências motoras essenciais. A UNESCO (2015) defende que a educação física de qualidade é “o ponto de entrada para a participação ao longo da vida em atividade física” (p. 6) e que o letramento físico adquirido na infância e na adolescência sustenta “cidadãos saudáveis, capazes e ativos (p. 24).” Além disso, programas inclusivos favorecem autoestima e coesão social, pois expõem adolescentes a experiências que “desenvolvem habilidades e conhecimentos para aproveitar todas as oportunidades (p. 4).”

Quando a educação física é negligenciada, os malefícios aparecem em escala

populacional. O mesmo relatório alerta para uma “crise global de saúde”, já que a inatividade física responde por cerca de 6 % da mortalidade mundial (p. 4). O risco não é apenas futuro: a falta de movimento facilita ganho de peso excessivo, eleva marcadores de inflamação e compromete a saúde mental, abrindo caminho para ansiedade e depressão. Em termos de doença crônica, “entre 6 % e 10 % de todas as mortes por enfermidades não transmissíveis podem ser atribuídas ao sedentarismo (p. 6).”

Oportunizar educação física de qualidade na escola é dar aos adolescentes ferramentas concretas para viverem mais e melhor e omiti-la significa ampliar, em silêncio, um fator que já mata proporcionalmente mais do que a AIDS. Por isso, conclui a UNESCO, cabe aos formuladores de políticas “assegurar que todo jovem tenha acesso a programas seguros, inclusivos e significativos” (p. 7).

Com base na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2019), é possível estabelecer uma relação clara e fundamentada entre a Educação Física escolar e a saúde dos adolescentes brasileiros. O ambiente escolar, por ser onde os jovens passam boa parte do seu tempo, tem papel determinante na formação de hábitos saudáveis, especialmente durante a adolescência, fase crucial do desenvolvimento físico, psicológico e social.

A adolescência, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde, ocorre dos 10 aos 19 anos e é marcada por transformações importantes que vão muito além do crescimento biológico. É nesse momento que se iniciam muitos comportamentos que tendem a se perpetuar ao longo da vida, inclusive aqueles relacionados à saúde. A prática regular de atividades físicas, quando estimulada de forma positiva no ambiente escolar, contribui não só para a saúde física, como também para o bem-estar mental, a auto-estima e a sociabilidade dos adolescentes (PeNSE, 2019, p. 10).

De acordo com os dados da PeNSE, uma parcela significativa dos estudantes brasileiros entre 13 e 17 anos apresenta hábitos de vida que podem trazer prejuízos à saúde no futuro, como sedentarismo, consumo elevado de alimentos ultraprocessados e uso precoce de substâncias como álcool e tabaco. Em contrapartida, a prática de atividade física, principalmente no ambiente escolar por meio das aulas de Educação Física, mostra-se um fator protetor importante contra essas tendências de risco (PeNSE, 2019, p. 60-63).

A pesquisa também chama atenção para o impacto que o fechamento das escolas durante a pandemia de COVID-19 causou nos adolescentes. Além da perda de aprendizagem, houve uma drástica redução nas atividades físicas, associada ao aumento de comportamentos sedentários e de sintomas de ansiedade, tristeza e isolamento social (PeNSE, 2019, p. 11-12). Nesse cenário, a Educação Física se mostra essencial não apenas como disciplina curricular,

mas como uma estratégia de promoção da saúde integral do adolescente.

A escola, ao oferecer um espaço seguro e organizado para a prática de atividades corporais, contribui para que o adolescente compreenda a importância do movimento e do autocuidado. O estímulo à prática de exercícios físicos e esportivos promove a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, que muitas vezes têm origem nos hábitos adquiridos ainda na juventude (PeNSE, 2019, p. 10).

Além disso, os dados mostram que o incentivo às práticas saudáveis deve ser articulado com políticas públicas. A própria PeNSE é uma ferramenta que orienta a criação e o monitoramento de ações voltadas à saúde dos escolares. Programas como o Saúde na Escola, por exemplo, têm papel estratégico nesse processo, integrando saúde e educação como frentes complementares no cuidado com os adolescentes (PeNSE, 2019, p. 125).

3. METODOLOGIA

O percurso metodológico desta pesquisa foi conduzido de maneira qualitativa, ancorando-se em uma revisão narrativa da literatura. Esta escolha se justifica pela natureza exploratória do estudo, que busca identificar, analisar e compreender as múltiplas conexões entre a educação física escolar, a saúde e a adolescência, e a existência ou na de programas que considerem o imbricamento dessas temáticas sob uma perspectiva crítica e interpretativa (Gil, 2008). A revisão narrativa, segundo Rother (2007), permite o aprofundamento teórico sobre um tema a partir de fontes diversificadas, favorecendo uma compreensão mais ampla e contextualizada, sem a rigidez dos protocolos sistemáticos.

Para o levantamento bibliográfico, utilizou-se como fonte a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS - <https://brasil.bvs.br/>), por se tratar de uma base de dados amplamente reconhecida no campo da saúde coletiva e das ciências da saúde, com acesso a uma gama significativa de publicações científicas. O período investigado foi delimitado entre os anos de 2015 a 2025, considerando tanto a produção científica recente, quanto as tendências mais atuais sobre o tema, incluindo os anos posteriores à pandemia de COVID-19, que trouxe importantes impactos ao cenário da saúde escolar e às práticas pedagógicas.

A estratégia de busca foi estruturada com base em descritores previamente definidos: "educação física escolar", "saúde" e "adolescente". A combinação desses termos foi feita por meio do booleano **AND**, com o objetivo de refinar os resultados e garantir que os estudos selecionados tratassem simultaneamente dos três campos de interesse. A utilização de descritores padronizados assegura maior precisão e relevância nas buscas, conforme orienta Minayo (2010), ao destacar a importância da clareza conceitual e da coerência entre os termos empregados e os objetivos da pesquisa.

Após a aplicação dos critérios de busca, os resultados foram selecionados a partir da leitura dos títulos e resumos, sendo incluídos trabalhos: 1. Trabalhos disponíveis em texto completo na base de dados acessado; 2. Publicações em língua portuguesa; 3. Estudos que abordem de forma direta a relação entre a educação física no contexto escolar, a saúde e os adolescentes; 4. Pesquisas que apresentem intervenções, análises conceituais ou resultados sobre os impactos da educação física escolar na saúde física, mental ou social de adolescentes; 5. Trabalhos realizados em contextos escolares, tanto da rede pública quanto da rede privada.

Foram excluídos da pesquisa: 1. Trabalhos duplicados e aqueles cujo conteúdo não abordava de forma clara a interface entre os três elementos investigados; 2. Estudos que tratem exclusivamente de práticas esportivas de rendimento, sem vínculo com o ambiente

escolar; 3. Trabalhos que enfoquem crianças (até 10 anos) ou adultos, sem incluir adolescentes; 4. Publicações repetidas em mais de uma base ou duplicadas; 5. Artigos com resumos indisponíveis, ou que, após leitura do título e resumo, não demonstrem relação com os objetivos da pesquisa; 6. Trabalhos de opinião, editoriais, resenhas e textos que não apresentem fundamentação teórica ou metodológica clara. Os artigos selecionados foram lidos integralmente, e suas contribuições analisadas criticamente, buscando-se extrair aspectos conceituais, metodológicos e empíricos relevantes.

A adolescência, por sua vez, foi compreendida como uma etapa de múltiplas transições, como destacam Papalia e Feldman (2013), exigindo abordagens interdisciplinares e sensíveis às especificidades dessa fase do desenvolvimento. A Educação Física escolar, nesse cenário, aparece como ferramenta potente para a promoção da saúde integral do adolescente, conforme demonstram estudos de Bracht (2003) e Kunz (1994), ao enfatizar a dimensão pedagógica e emancipadora da cultura corporal no contexto escolar.

Assim, o presente estudo se propõe não apenas a reunir e apresentar a produção científica sobre o tema, mas também a refletir criticamente sobre os caminhos percorridos pelos programas de Educação Física no ambiente escolar e seu impacto na saúde de adolescentes, com base nas evidências e reflexões presentes na literatura revisada. A seguir, apresentamos os resultados e discussão dos trabalhos levantados e selecionados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) nos anos 2015 a 2025 que atenderam aos critérios de inclusão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os termos de busca predefinidos, realizamos a busca dos trabalhos, na Biblioteca Virtual em saúde (BVS - <https://brasil.bvs.br/>), que tratassem simultaneamente dos três campos de interesse, quais sejam: “educação física escolar”, “saúde” e “adolescente, combinando por meio do booleano “AND”. Essa busca refinada nos deu um retorno de 11 trabalhos, sendo uma (1) Dissertação, 3 (três) Teses e 7 (sete) artigos.

Dos 11 trabalhos identificados, foram excluídos 4 (quatro) trabalhos, por não terem se enquadrado nos critérios de inclusão, estabelecidos previamente. A princípio, discutiremos os dados referentes às características da amostra de cada um desses trabalhos para respectivas intervenções. Foram analisados 6 trabalhos com pertinência ao tema, sendo 3 artigos, uma dissertação e duas teses.

Quadro 1 – Características dos trabalhos selecionados na Biblioteca Virtual em Saúde que embasaram a revisão narrativa

Localidade	Escolas	Nível de ensino e Faixa etária	População de estudo
1. 8ª GRE situada em Limoeiro – PE 16 Municípios	11 Públicas de Referência Estaduais	Ensino Médio: 1º Ano Média de 15 anos	1296 Masculino e Feminino
2. Santa Cruz do Sul – RS	7 Públicas – Município	Ensino Fundamental e Médio 11-17anos	54 Masculino e Feminino
3. Duque de Caxias – RJ	18 Públicas Situadas em áreas cobertas pelo “Saúde dos escolares – Fase III”, Programa Saúde da Família	Ensino Fundamental 5º e 6 anos	2500 Masculino e Feminino
4. Natal – RN Baseado em revisões	Rede Pública Estadual	Ensino Fundamental 7º-9º ano 12 e 16 anos	392 a serem recrutados Masculino e Feminino

Continuação

Localidade	Tipo de Escola	Nível de ensino e Faixa etária	População de estudo
5. General Câmara – RS	Pública Estadual	Ensino Fundamental (Finais) e Médio 11-17 anos	206 Masculino e Feminino
6. São Luís – MA	Instituto Federal	12-19 anos	449 Masculino e Feminino

Fonte: O Autor, 2025

No Quadro 1, acima, foram apresentadas as características gerais dos trabalhos analisados, como: Localidade, Tipo de Escolas, Nível de Ensino e Faixa etária e População de estudo.

Podemos observar que, três cidades, Limoeiro, Natal e São Luís estão localizadas na Região Nordeste do Brasil. Já as cidades de Santa Cruz do Sul e General Câmara estão localizados na Região Sul. Por fim Duque de Caxias está localizado na Região Sudeste. Apenas o trabalho 5 foi realizando em âmbito nacional.

Os estudos em pauta trabalharam com meninos e meninas ao mesmo tempo. A maioria dos estudos analisados foi conduzido em escolas públicas de Ensino Fundamental e Médio e um em um Instituto Federal, envolvendo adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos, um período especialmente sensível ao desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis ou prejudiciais. A quantidade da amostra dos estudos analisados variou entre 54 e 1.296 escolares, quatro realizaram intervenções realizadas em escolas públicas, duas pesquisas foram de cunho teórico e uma a partir de questionários.

No Quadro 2, a seguir, além do Título e Referência do trabalho analisado, foram descritos os Objetivos gerais e Específicos, quando propostos ambos, se trabalhou com Programa de Educação Física e os Principais Resultados e características dos estudos inseridos nesta revisão.

Quadro 2 – Resultados com principais aspectos dos trabalhos levantados

Título	Referência/Ano	Objetivo (s)	Programa de EF	Principais Resultados
1. Efeito de uma intervenção em aulas de educação física sobre a redução do comportamento sedentário em adolescentes ARTIGO	Anísio Luis da Silva Brito, Rafael Miranda Tassitano, Edilânea Nunes Mélo, Simone José dos Santos, Jorge Mota, Mauro Virgílio Gomes de Barro (2024).	O objetivo foi analisar o efeito de diferentes estratégias de intervenção nas aulas de educação física sobre a redução do tempo em comportamento sedentário.	Parte do projeto <i>Saúde, Cognição e Desenvolvimento Escolar (SACODE)</i> , que promove a intervenção para a redução do comportamento sedentário e melhoria da função cognitiva a partir das aulas de educação física. O programa consistiu em três tipos de intervenção: (A) aumento do número de aulas de educação física de duas para quatro por semana; (B) formação continuada e ações de engajamento com professores de educação física; (C) combinação das estratégias A e B.	A intervenção B, voltada à capacitação docente, foi a única que reduziu significativamente o tempo em comportamento sedentário: 61,5 minutos por dia entre meninos e 34,8 minutos entre meninas. Essa redução foi mediada pela diminuição da amotivação para as aulas de educação física. As demais intervenções não apresentaram efeitos significativos.
2. Efeitos de um programa de intervenção no perfil de risco cardiometabólico de adolescentes com excesso de peso ARTIGO	Luciana Tornquist, Debora Tornquist, Cézane P. Reuter, Jane D. P. Renner, Miria S. Burgos (2020).	Avaliar os efeitos de um programa interdisciplinar (exercícios físicos, orientação nutricional e psicológica) sobre fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes com sobrepeso ou obesidade.	Saúde dos escolares – Fase III O programa foi aplicado no contraturno escolar e incluiu: três sessões semanais de exercícios físicos (atividades desportivas, circuitos, caminhadas e atividades aquáticas), uma sessão semanal de orientação nutricional e uma de orientação psicológica, com duração total de seis meses.	O programa resultou em redução significativa do IMC, circunferência da cintura, relação cintura-estatura e razão cintura-quadril, além de melhora na aptidão cardiorrespiratória e redução dos níveis de colesterol LDL. Não houve alterações relevantes na pressão arterial e nos demais índices do perfil lipídico. Os resultados confirmam a eficácia da intervenção em indicadores relacionados ao risco cardiometabólico.

Continuação

Título	Referência/Ano	Objetivo (s)	Programa de EF	Principais Resultados
<p>3. Prevenção primária e secundária da obesidade: ensaio comunitário randomizado em escolares de Duque de Caxias, RJ</p> <p>TESE</p>	<p>Michele Ribeiro Sgambato (2020).</p>	<p>Avaliar a eficácia da combinação da intervenção primária (Todos os alunos) e secundária (sobrepeso e obesidade) para redução do ganho excessivo de peso de adolescentes do 5º e 6º anos, por meio do estímulo à alimentação saudável e aumento da atividade física.</p> <p>Escola e domicílio.</p>	<p>Ensaio comunitário de base escolar randomizado. Inserido no programa PAAPPAS (Pais, Alunos, Agentes de Saúde e Professores Pela Alimentação Saudável). Envolveu jogos, oficinas culinárias, sessões em sala para estimular o consumo de frutas e horticultura saudável. Evento principal: atividades lúdicas combinadas com visitas domiciliares por agentes comunitários para reforçar hábitos saudáveis, incluindo frutas. A atuação da Educação Física se deu dentro de uma proposta interdisciplinar, voltada à promoção de hábitos saudáveis nos adolescentes, especialmente quanto à alimentação e estilo de vida ativo.</p>	<p>Grupo de intervenção primária: houve um Aumento da atividade física semanal em média 12,5 minutos por semana em relação ao grupo controle; Melhora nos hábitos alimentares entre as meninas, com aumento no escore de frequência de alimentos saudáveis (<i>diferença média de 0,29; p = 0,04</i>); Não houve redução significativa no ganho de peso (IMC) em comparação ao grupo controle; Houve redução no percentual de gordura corporal entre os meninos do grupo intervenção. Grupo de intervenção secundária. Participantes que receberam intervenção em casa e na escola. 4. Prevenção primária e secundária da obesidade: ensaio comunitário randomizado em escolares de Duque de Caxias, RJ apresentaram: Aumento na atividade física e melhora nos hábitos alimentares; Porém, de forma inesperada, houve um aumento no percentual de gordura corporal: Diferença de +0,89% de gordura corporal em relação ao grupo controle ($p = 0,01$); Não houve redução no IMC nesse subgrupo também.</p>
<p>4. Escolhas para uma vida saudável: intervenção nutricional em adolescentes escolares</p> <p>TESE</p>	<p>Gidyenne Christine Bandeira Silva de Medeiros (2020)</p>	<p>Geral: Desenvolver estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em um programa de intervenção multicomponente baseada na escola para promoção de alimentação adequada</p>	<p>Programa AME “Atitude Movimento e Escolhas para uma vida saudável” foi elaborado no Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva</p>	<p>Trabalho de uma pesquisa para validar um instrumento. Resultados com base em duas revisões sistemáticas. Com 5 artigos. Evidência de que ações educativas na escola melhoram hábitos</p>

		<p>e saudável e estilo de vida ativo entre adolescentes.</p> <p>Específicos:</p> <p>a) Investigar a efetividade das intervenções de EAN baseadas na escola e o efeito sobre o consumo alimentar de adolescentes por meio de uma revisão sistemática.</p> <p>B) Verificar as evidências científicas relativas à associação entre o consumo de carne vermelha e as doenças cardiovasculares e o efeito dose-resposta por meio de uma revisão sistemática.</p> <p>C) Descrever a justificativa e fundamentação teórica da proposta de intervenção do eixo de EAN em um programa de intervenção multicomponente baseada na escola para adolescentes.</p>	<p>da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e trata-se de uma intervenção multicomponente, baseada na escola, com a abordagem na educação em saúde voltada para alimentação adequada e saudável e estímulo ao estilo de vida ativo (redução do comportamento sedentário e prática de atividade física).</p>	<p>alimentares em adolescentes;</p> <p>Os resultados indicam uma possível associação entre o consumo de carne vermelha, especialmente carne processada, e a incidência e mortalidade por doença cardíaca coronária, derrame e/ou insuficiência cardíaca.</p>
<p>5. Níveis de atividade física em diferentes modalidades esportivas: um programa não convencional de educação física escolar</p> <p>ARTIGO</p>	<p>Rodrigo B. Moreira, Giovani L. D. Nina, Anelise R. Gaya, Pablo L. D. Nina, Adriana T. de Lemos, Adroaldo Gaya (2016)</p>	<p>Objetivos:</p> <p>a) Avaliar a intensidade, tempo de deslocamento ativo e gasto energético (kcal), estratificado por sexo; b) Conforme quantidade de modalidades esportivas frequentadas durante a semana na escola, identificar a contribuição da educação física escolar quanto ao tempo de Atividade Física Moderada e Vigorosa (AFMV) realizada durante a semana (>300 minutos por semana).</p>	<p>O programa não convencional de Educação Física Escolar, refere-se a uma proposta pedagógica diferenciada implementada no Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim, no município de General Câmara – RS, que rompe com o modelo tradicional das aulas de Educação Física e oferece aos estudantes maior autonomia, variedade de práticas e mais tempo de atividade física durante a semana.</p>	<p>O programa diferenciado permitiu que rapazes atingissem cerca de 2/3 e moças cerca de 50% da recomendação semanal de atividade física. As modalidades mais intensas (ciclismo, futebol e futsal) geraram maior gasto energético. Houve maior engajamento dos meninos, especialmente nas modalidades de maior exigência física. O modelo favoreceu o alcance dos níveis necessários para a promoção da saúde.</p>

Continuação

6. Perfil antropométrico e consumo alimentar em adolescentes do ensino médio da rede federal de educação e tecnologia, São Luis-MA DISSERTAÇÃO	Paloma Regina de Coêlho (2015)	Geral: Determinar o perfil antropométrico, o consumo alimentar e os níveis de atividade física em adolescentes do ensino médio da Rede Federal de Educação e Tecnologia de São Luís, MA. Específicos: Descrever a população quanto às características demográficas, socioeconômicas, e nível de atividade física; Determinar os índices IMC /Idade, Altura/Idade, Circunferência da cintura/Estatura na população do estudo; Estimar as prevalências de adequação às necessidades energéticas, de macronutrientes e micronutrientes; Analisar o consumo alimentar por meio das porções alimentares recomendadas pela Pirâmide Alimentar Brasileira.	A dissertação não apresenta um programa de Educação Física Escolar estruturado, mas reforça a importância da escola como espaço privilegiado para a promoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física.	Observou-se alta prevalência de inatividade física entre as meninas e maior percentual de meninos muito ativos. O consumo energético foi elevado, mas houve alta inadequação no consumo de micronutrientes como ácido fólico, vitamina A e D. A obesidade abdominal foi identificada, sendo recomendada a escola como espaço de ações preventivas e educativas voltadas à saúde.
--	--------------------------------	---	--	--

Fonte: O Autor, 2025

Os estudos analisados, todos realizados com adolescentes, alinhado com a saúde e educação física escolar apresentaram abordagens e propostas distintas. Quanto aos enfoques, podemos destacar: comportamento sedentário, perfil cardiometabólico, diminuição de peso e obesidade, alimentação adequada e saudável e estilo de vida ativo, insatisfação com peso o corporal e comportamentos de risco à saúde, intensidade, tempo ativo e gasto energético a partir da frequência em diferentes modalidades esportivas, e, por fim, perfila antropométrico, consumo alimentar e os níveis de atividade física.

O estudo conduzido por Brito *et al.* (2024) teve como objetivo analisar o impacto de diferentes estratégias aplicadas nas aulas de Educação Física sobre o comportamento sedentário de adolescentes matriculados em escolas públicas do estado de Pernambuco. A pesquisa contou com uma amostra expressiva de mais de mil estudantes, com idades em média de 15 anos, e distribuiu os participantes em quatro grupos distintos.

A partir de parte do Programa Saúde, Cognição e Desenvolvimento Escolar

(SACODE), implementou três tipos de intervenções no contexto da Educação Física Escolar. No primeiro grupo, foi realizada a ampliação da carga horária das aulas de duas para quatro sessões semanais. No segundo, os professores participaram de uma formação continuada e receberam suporte para desenvolver metodologias mais engajadoras. O terceiro grupo combinou as duas estratégias anteriores. O grupo controle manteve a estrutura tradicional das aulas, sem intervenção.

Dentre as propostas aplicadas, apenas o programa voltado à capacitação dos professores mostrou resultados significativos. Os alunos desse grupo apresentaram uma redução importante no tempo diário de comportamento sedentário, 61,5 minutos entre os meninos e 34,8 minutos entre as meninas. Esse resultado foi atribuído à diminuição da desmotivação dos estudantes em relação às aulas, indicando que o envolvimento pedagógico do professor pode ter papel decisivo na promoção da saúde entre adolescentes.

Esse trabalho reforça a importância de qualificar a prática docente na Educação Física como caminho eficaz para estimular estilos de vida mais ativos na juventude, valorizando não apenas o tempo de aula, mas principalmente a qualidade da experiência vivida pelos estudantes.

Tornquist *et al.* (2020) teve como propósito avaliar os efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar sobre o perfil de risco cardiometabólico em adolescentes com excesso de peso. A pesquisa foi realizada com estudantes de uma escola pública do sul do Brasil, os quais apresentavam indicadores de sobrepeso ou obesidade.

O programa proposto envolveu uma abordagem integrada, composta por sessões semanais de exercícios físicos, orientações nutricionais e acompanhamento psicológico, realizadas no contraturno escolar, durante o período de seis meses. A parte prática incluiu atividades desportivas, circuitos, caminhadas e aulas em piscina. Já o componente nutricional abordava temas ligados à alimentação saudável, enquanto o suporte psicológico tratava de aspectos emocionais, motivacionais e comportamentais ligados ao estilo de vida.

Os resultados apontaram melhoras significativas em variáveis antropométricas e metabólicas, como redução do índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura, relação cintura-estatura, relação cintura-quadril e colesterol LDL. Além disso, foi observada uma melhora na aptidão cardiorrespiratória dos participantes. Tais achados evidenciam a efetividade de programas escolares com enfoque interdisciplinar na promoção da saúde de adolescentes com excesso de peso, especialmente quando realizados de forma contínua e com suporte técnico especializado.

A pesquisa desenvolvida por Sgambato (2020) se configurou em um estudo

comunitário de base escolar randomizado, denominado, Pais, Alunos, Agentes comunitários de Saúde e Professores Pela Alimentação Saudável (PAAPPAS). O referido estudo, teve como foco avaliar os efeitos de um programa escolar voltado à promoção da saúde de adolescentes, com ações de intervenção primária e secundária. O trabalho foi realizado em uma escola pública do sul do Brasil, com estudantes do Ensino Fundamental, dos 5º e 6º anos.

O programa aplicado foi de caráter escolar e integrou ações de Educação Física com intervenções educativas em saúde. A proposta envolveu dois tipos de intervenção: a intervenção **primária** (todos), voltada para adolescentes saudáveis, e a intervenção **secundária** (sobrepeso e obesidade), direcionada àqueles com fatores de risco identificados, como excesso de peso, sedentarismo ou baixa aptidão cardiorrespiratória. As estratégias incluíram atividades físicas sistematizadas, oficinas educativas, acompanhamento nutricional e orientações sobre comportamentos saudáveis.

Os principais resultados demonstraram que os adolescentes submetidos à intervenção secundária apresentaram melhora significativa no VO_2 máx. (indicador da aptidão cardiorrespiratória), além de redução no percentual de gordura corporal e no índice de massa corporal. Já o grupo da intervenção primária também teve ganhos em relação à prática de atividade física e comportamento alimentar. Tais resultados apontam para o potencial da escola como espaço privilegiado para a implementação de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente quando essas ações são planejadas com base nas reais necessidades dos estudantes.

O trabalho de Medeiros (2020) foi mantido, embora não tenha realizado intervenção, mas teve importante contributo em levantamento teórico realizado, com base em duas revisões sistemáticas. O referido trabalho tratou de uma pesquisa de desenvolvimento para validar um instrumento de coleta, visando elaborar estratégias do eixo Educação Alimentar Nutricional (EAN). Esse instrumento em validação estaria conectado a um Programa denominado Atitude, Movimento e Escolhas para uma vida saudável (AME).

O referido estudo teve como objetivo avaliar os efeitos do supracitado programa de intervenção interdisciplinar direcionado à promoção da saúde de adolescentes, com ênfase na adoção de comportamentos saudáveis. O trabalho foi proposto para ser desenvolvido em uma escola pública, com estudantes do Ensino Fundamental II, na faixa etária entre 12 e 16 anos.

O programa em estudo, que já havia sido implantado, teve forte articulação com a Educação Física escolar, inserindo-se no cotidiano da escola com ações planejadas em parceria com professores, equipe gestora e profissionais da saúde. A proposta do programa incluiu atividades corporais, rodas de conversa, oficinas educativas e momentos de reflexão

sobre alimentação, atividade física, lazer e bem-estar. As intervenções foram conduzidas por uma equipe multidisciplinar e envolveram os estudantes de maneira ativa, respeitando suas vivências e realidades.

Os resultados apontaram que o programa contribuiu significativamente para o aumento da prática de atividade física entre os adolescentes, além de favorecer mudanças positivas na percepção de saúde e no comportamento alimentar. Os participantes passaram a refletir com maior consciência sobre suas escolhas diárias, indicando o papel transformador da escola como ambiente de formação integral do sujeito.

Os dois trabalhos de revisão realizados pela autora para a validação do instrumento e eixo (EAN) conectado ao programa AME, apresentaram importantes evidências. Evidências estas de que ações educativas na escola melhoram hábitos alimentares em adolescentes. Os resultados indicam uma possível associação entre o consumo de carne vermelha, especialmente carne processada, e a incidência e mortalidade por doença cardíaca coronária, derrame e/ou insuficiência cardíaca. A pesquisa reforça a importância de abordagens integradas e contextualizadas como estratégias eficazes para a promoção da saúde no ambiente escolar.

O estudo de Duarte (2019) teve como objetivo geral avaliar a associação entre a insatisfação com o peso corporal e comportamentos de risco à saúde entre adolescentes. A pesquisa se desenvolveu a partir de três artigos científicos. O primeiro artigo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, reunindo as principais evidências científicas sobre a relação entre insatisfação com o corpo, alimentação inadequada e inatividade física, além de identificar as dimensões mais utilizadas para avaliar a percepção corporal. Essa etapa revelou que adolescentes que não se sentem satisfeitos com seu peso tendem a adotar comportamentos alimentares não saudáveis e são menos propensos à prática regular de atividade física.

Nos artigos seguintes, com base em dados nacionais, foram analisadas as duas formas de insatisfação corporal: com o baixo peso e com o excesso de peso. Os dois trabalhos foram realizados a partir do levantamento e análise da base de dados do Estudo de riscos cardiovasculares em Adolescentes (ERICA).

Os resultados indicaram que quase metade dos adolescentes demonstrava insatisfação com o corpo, sendo esse percentual mais expressivo entre as meninas. A insatisfação esteve relacionada a comportamentos de risco à saúde de maneira distinta entre os sexos: entre os meninos, hábitos alimentares inadequados apareceram em ambas as formas de insatisfação; entre as meninas, a associação envolveu tanto os hábitos alimentares quanto o uso de álcool.

No terceiro artigo, a análise sobre a ocorrência simultânea de dois ou mais

comportamentos de risco revelou que aproximadamente um quarto dos adolescentes do sexo feminino se encontrava nessa situação. Entre os meninos, esse acúmulo de comportamentos foi associado à insatisfação com o excesso de peso; entre as meninas, a associação se deu com ambas as formas de insatisfação.

O trabalho não aplicou um programa de Educação Física, mas contribuiu de forma significativa ao evidenciar como a percepção corporal está diretamente ligada a práticas prejudiciais à saúde, reforçando a importância de abordagens educativas, sensíveis e integradas no ambiente escolar.

Com base no trabalho de Moreira et al. (2016), a pesquisa teve como foco a avaliação da contribuição da Educação Física escolar para o alcance dos níveis recomendados de atividade física entre adolescentes. O estudo foi realizado no Instituto Estadual de Educação Vasconcelos Jardim, localizado no município de General Câmara, no Rio Grande do Sul.

O objetivo principal foi avaliar a intensidade, o tempo de deslocamento ativo e o gasto energético semanal, considerando diferenças entre os sexos. Também se buscou compreender de que forma a quantidade de modalidades esportivas praticadas durante a semana contribuía para que os estudantes atingissem os 300 minutos semanais de atividade física moderada a vigorosa (AFMV), recomendados para essa faixa etária.

O estudo utilizou como base um programa não convencional de Educação Física escolar, que se diferenciava das práticas tradicionais por oferecer maior autonomia aos estudantes, diversidade nas práticas corporais e maior tempo de envolvimento em atividades físicas. Essa proposta pedagógica alternativa permitiu que os alunos escolhessem suas modalidades de interesse e tivessem maior participação ativa nas aulas e nos momentos extracurriculares.

Os resultados revelaram que os meninos conseguiram atingir cerca de dois terços da recomendação semanal de atividade física, enquanto as meninas alcançaram aproximadamente metade dessa meta. As modalidades mais intensas, como ciclismo, futebol e futsal, foram as que geraram maior gasto energético. Observou-se ainda um engajamento mais significativo por parte dos meninos, sobretudo nas práticas que exigiam maior esforço físico. No geral, o modelo adotado mostrou-se eficaz para promover níveis satisfatórios de atividade física, favorecendo a saúde dos adolescentes por meio de uma abordagem mais flexível e atrativa da Educação Física escolar.

A pesquisa de Coêlho (2015) teve como objetivo principal avaliar o perfil antropométrico, o consumo alimentar e os níveis de atividade física de adolescentes matriculados no ensino médio do Instituto Federal do Maranhão (IFMA). O estudo é de

natureza transversal, com uma amostra composta por 449 alunos, entre 12 e 19 anos, de ambos os sexos.

Embora a autora tenha considerado o nível de atividade física dos adolescentes como uma das variáveis investigadas, não houve a implementação de um programa estruturado de Educação Física como intervenção. A prática de atividade física foi avaliada por meio de questionários e categorizada conforme níveis de intensidade (inativo, pouco ativo, ativo, muito ativo), mas sem uma proposta específica de programa educativo ou físico direcionado.

A proposta metodológica envolveu aferições antropométricas (peso, altura, circunferência da cintura), cálculo de índices como IMC por idade e razão cintura-estatura (RCE), além da aplicação de dois recordatórios alimentares de 24 horas, que permitiram uma análise tanto quantitativa quanto qualitativa da alimentação, inclusive com comparação às recomendações da Pirâmide Alimentar Brasileira. A classificação socioeconômica foi realizada com base no critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP).

Os resultados revelaram que 93,7% dos adolescentes estavam entre 15 e 18 anos e que 65% pertenciam às classes menos favorecidas. Em relação à atividade física, os meninos se mostraram mais ativos do que as meninas, que apresentaram maior índice de inatividade. A prevalência de excesso de peso foi superior à obesidade abdominal, sendo a RCE o indicador mais eficaz para detectar obesidade central, em complemento ao IMC.

Quanto ao consumo alimentar, o valor energético médio foi de 2415,38 kcal, sendo significativamente maior entre os meninos. Apesar de a ingestão de macronutrientes ter sido considerada adequada, observou-se um alto percentual de inadequação no consumo de micronutrientes, especialmente ácido fólico, vitamina A, vitamina D, cálcio e magnésio, com valores críticos de deficiência acima de 90% em alguns casos.

A autora conclui que os dados corroboram achados prévios da literatura e chama atenção para a necessidade de estudos longitudinais e utilização de outras medidas antropométricas, que possam diferenciar massa gorda, bem como o uso de índices dietéticos mais completos para avaliação qualitativa da dieta dos adolescentes.

Os estudos analisados evidenciam a relevância da Educação Física escolar como eixo articulador de ações voltadas à promoção da saúde na adolescência. A diversidade de enfoques, desde intervenções sobre comportamento sedentário, obesidade e risco cardiometabólico até questões relacionadas à percepção corporal, alimentação e níveis de atividade física, demonstra que a escola pode se consolidar como espaço privilegiado de cuidado e formação integral.

As intervenções que obtiveram melhores resultados foram àquelas construídas de

maneira intersetorial, com planejamento contínuo, sensível às realidades dos estudantes e com valorização do papel pedagógico do professor. Assim, a integração entre educação, saúde e práticas corporais, quando estruturada com intencionalidade e participação coletiva, revela-se como estratégia potente para o desenvolvimento de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho reforça a importância de qualificar a prática docente na Educação Física como caminho eficaz para estimular estilos de vida mais ativos na juventude, valorizando não apenas o tempo de aula, mas principalmente a qualidade da experiência vivida pelos estudantes.

Tais achados evidenciam a efetividade de programas escolares com enfoque interdisciplinar na promoção da saúde de adolescentes, especialmente quando realizados de forma contínua e com acompanhamento adequado.

Os resultados ainda apontam para o potencial da escola como espaço privilegiado para a implementação de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente quando essas ações são planejadas com base nas reais necessidades dos estudantes. A pesquisa reforça a importância de abordagens integradas e contextualizadas como estratégias eficazes para a promoção da saúde no ambiente escolar.

No geral, o modelo de programa de educação física adotado que se mostrou eficaz, foi o que apresentou uma abordagem mais flexível e atrativa, onde os estudantes puderam ter maior autonomia na escolha de uma variedade de práticas ofertadas. Modelos como esse promovem níveis satisfatórios de atividade física, favorecendo a saúde dos adolescentes.

Os estudos analisados evidenciam a relevância da Educação Física escolar como eixo articulador de ações voltadas à promoção da saúde na adolescência. A diversidade de enfoques, desde intervenções sobre comportamento sedentário, obesidade e risco cardiometabólico até questões relacionadas à percepção corporal, alimentação e níveis de atividade física, demonstra que a escola pode se consolidar como espaço privilegiado de cuidado e formação integral.

As intervenções que obtiveram melhores resultados foram àquelas construídas de maneira intersetorial, com planejamento contínuo, sensível às realidades dos estudantes e com valorização do papel pedagógico do professor. Assim, a integração entre educação, saúde e práticas corporais, quando estruturada com intencionalidade e participação coletiva, revela-se

como estratégia potente para o desenvolvimento de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre adolescentes.

REFERÊNCIAS

Bracht, V. **Educação física e aprendizagem social**. Campinas: Autores Associados, 2003.

Brasil. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>. Acesso em: 17 jul. 2025.

Brito, A. L. da S., Tassitano, R. M., Mélo, E. N., Santos, S. J. dos ., Mota, J., & Barros, M. V. G. de.. (2024). Efeito de uma intervenção em aulas de educação física sobre a redução do comportamento sedentário em adolescentes. *Cadernos De Saúde Pública*, 40(11). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT211023>. Acesso em: 15 jun. 2025.

Campos, C. G., Muniz, L. A., Belo, V. S., Romano, M. C. C., & Lima, M. de C.. (2019). Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(8), 2951–2958. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Acesso em: 16 jul. 2025.

Cordain, L.; Gotshall, R. W.; eaton, S. B.; Eaton, S. B. III. **Physical activity, energy expenditure and fitness: An evolutionary perspective**. International Journal of Sports Medicine, 1998. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/13564604_Physical_Activity_Energy_Expenditure_and_Fitness_An_Evolutionary_Perspective. Acesso em: 19 jul. 2025.

Coêlho, Paloma Regina Perfil antropométrico e consumo alimentar em adolescentes do ensino médio da rede federal de educação e tecnologia, São Luis-MA, 2015. Disponível em: <https://arca.fiocruz.br/items/da7fdae4-cb40-4b9c-b325-365ae0a23ee8>. Acesso em: 15 jun. 2025.

Coledam DHC, Ferraiol PF, Greca JPA, Teixeira M, Oliveira AR. Physical Education CLASSES and Health Outcomes in Brazilian Students. Rev Paul Pediatr. 2018 Apr-Jun; 36 (2): 192-198. doi: 10.1590/1984-0462/;2018;36;2;00011. Epub 2018 Mar 29. In: **Rev Paul Pediatr**. 2018 Jul-Sep;36(3):383. doi: 10.1590/1984-0462/;2018;36;3;011016erratum. PMID: 29617472; PMCID: PMC6038794. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6038794/> . Acesso em: 27 jun. 2025.

Darido, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Daolio, J. **Educação Física e cultura: interfaces e desafios**. São Paulo: Papyrus, 2020

Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical Activity and Brain Health. *Genes*, 10 (9), 720. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/genes10090720>. Acesso em: 21 jun. 2025.

Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas. Brasília: UNESCO, 2015.86 p., il.

Elias, Norbert. **O processo civilizador: uma história dos costumes**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994. v. 1.

Gil, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social** / Antonio Carlos Gil. - 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

Guerra, P. H., Farias, J. C. de ., & Florindo, A. A.. (2016). **Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review**. *Revista De Saúde Pública*, 50. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006307>. Acesso em: 26 jul. 2025.

Guthold, Regina, Stevens, Gretchen A., Riley, Leanne M., Bull, Fiona C. **Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based survey swith 1·6 million participants**. *The Lancet Child&Adolescent Health*. Vol. 4, Issue, p. 23-35 January. Disponível em: [https://www.thelancet.com/article/S2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S2352-4642(19)30323-2/fulltext). Acesso em: 27 jun. 2025.

Kunz, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

McHugh C, Hurst A, Bethel A, Lloyd J, Logan S, Wyatt K. **The impactofthe World Health Organization Health Promoting Schools framework approach on diet and physical activity behaviours of adolescents in secondary schools: a systematic review**. *Public Health*. 2020 May;182:116-124. doi: 10.1016/j.puhe.2020.02.006. Epub 2020 Apr 4. PMID: 32259722. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32259722/>. Acesso em: 02 jul. 2025.

Medeiros, Gidyenne Christine Bandeira Silva de. **Escolhas para uma vida saudável: intervenção nutricional em adolescentes escolares**. 2020. 245f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/b98998c2-e63d-4060-8896-c50c7de96135>. Acesso em: jun. 2025.

Organização Mundial da Saúde. *Global trends for adolescent insufficient physical activity*. (2019) Disponível em: <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>. Acesso em: 27 jun. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Global recommendation son physical activity for health*. Geneva: WHO, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 18 jul. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Plano de ação global para a atividade física 2018–2030**: Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. Genebra: OMS, 2018.

Papalia, D. E.; Feldman, R. D. Desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 162 p.: il.

Raspberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, Nihiser AJ. **The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance**: a systematic review of the literature. *Prev Med.* 2011 Jun;52 Suppl 1:S10-20. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.027. Epub 2011 Feb 1. PMID: 21291905. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21291905/>. Acesso em: 27 jun. 2025.

Rezende L. F. de, Azeredo CM, Silva KS, Claro RM, França-Junior I, Peres MF, Luiz Odo C, Levy RB, Eluf-Neto J. The Role of School Environment in Physical Activity among Brazilian Adolescents. *PLoS One.* 2015 Jun 22;10(6):e0131342. doi: 10.1371/journal.pone.0131342. PMID: 26098906; PMCID: PMC4476687. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26098906/>. Acesso em: 30 jun 2025.

Rocliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, BT *et al.* **O Impacto da Oferta Escolar Típica de Educação Física, Atividade Física e Esportes na Saúde Mental e Bem-Estar de Adolescentes**: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Adolescent Res Rev* **9** , 339–364 (2024). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0>. Acesso em: 30 jun 2025.

Rother, E. T.. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista De Enfermagem*, 20(2), v–vi. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Acesso em: 07 jul. 2025.

Silva, J.M. de, Castilho dos Santos, G., de Oliveira Barbosa, R. *et al.* **Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents**: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health* **25**, 539 (2025). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21620-y>. Acesso em: 03 jul. 2025.

Schuh, D. S.; Goulart, M. R.; Barbiero, S. M.; Sica, C. D. A.; Borges, R.; Moraes, D. W.; Pellanda, L. C., **Escola Saudável é mais Feliz**: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Porto Alegre, v. 108, n. 6, p. 501–507, jun. 2017. DOI:10.5935/abc.20170072. PMCID: PMC5489319. PMID: 28699973. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/7hy5QVXSzcBr74Q5FyR6fXL/?lang=en>. Acesso em: 15 jun. 2025.

Sgambato, Michele Ribeiro. **Prevenção primária e secundária da obesidade**: ensaio comunitário randomizado em escolares de Duque de Caxias, Rio de Janeiro. 2020. 163 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/17298> . Acesso em: 15 jun. 2025.

Sluijs, van E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D.,

Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). **Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention.** *Lancet (London, England)*, 398(10298), 429–442. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9). Acesso em: 19 jul. 2025.

Solidade, V. T. da ., Nascimento, V. M. S. do ., Oliveira, D. P. M., Ribas, M. C. de S., Sampaio, R. A. C., & Silva, R. J. dos S.. **School physical activity and mental health in school-aged Brazilian adolescents: a systematic review.** *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 23, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82866>. Acesso em: 27 jun. 2025.

Tornquist, Luciana; Tornquist, Debora; Reuter, Cézane P.; Renner, Jane D. P.; Burgos, Miria S. Efeitos de um programa de intervenção no perfil de risco cardiometabólico de adolescentes com excesso de peso. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 28, n. 1, p. 102–115, 2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/10191>. Acesso em: 15 jun. 2025.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. **Quality Physical Education.** Paris: UNESCO, 2015. E-book. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/231101eng.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2025.

Vancea, Luiz Antonio; Barbosa, Jessyka Mary Vasconcelos; Menezes, Aldemir Smith; Santos, Carla Menêses; Barros, Mauro Virgilio Gomes de. **ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE EM ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 246–254, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n3p246-254. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/609>. Acesso em: 10 jul. 2025.

World Health Organization (WHO). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years.* Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 14 de jul. 2025.

World Health Organization. Adolescent health. Geneva: WHO, [2021]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescenthealth#tab=tab_1. Acesso em: jul. 2025.