



**SAMUEL MATOS NASCIMENTO**

**A INTERFERÊNCIA DE AÇÕES EDUCATIVAS NA  
COMPOSIÇÃO CORPORAL E PRESSÃO ARTERIAL DE  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES ESCOLARES: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

**LAVRAS-MG  
2020**

**SAMUEL MATOS NASCIMENTO**

**A INTERFERÊNCIA DE AÇÕES EDUCATIVAS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E  
PRESSÃO ARTERIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ESCOLARES: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Licenciado.

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giancarla Aparecida Botelho Santos  
Orientadora

**LAVRAS-MG  
2020**

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca  
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Nascimento, Samuel Matos.

A interferência de ações educativas na composição corporal e pressão arterial de crianças e adolescentes escolares: uma revisão de literatura / Samuel Matos Nascimento. - 2020.

54 p.

Orientador(a): Giancarla Aparecida Botelho Santos.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2020.  
Bibliografia.

1. Sobrepeso/obesidade. 2. Níveis pressóricos. 3. Educação Física escolar e saúde. I. Santos, Giancarla Aparecida Botelho. II. Título

**SAMUEL MATOS NASCIMENTO**

**A INTERFERÊNCIA DE AÇÕES EDUCATIVAS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E  
PRESSÃO ARTERIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ESCOLARES: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

**THE INTERFERENCE OF EDUCATIONAL ACTIONS ON BODY COMPOSITION  
AND BLOOD PRESSURE OF CHILDREN AND SCHOOL ADOLESCENTS: A  
LITERATURE REVIEW**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Licenciado.

Aprovado em 26 de agosto de 2020.  
Dra. Elaine das Graças Frade UFLA  
Dra. Giancarla Aparecida Botelho Santos UFLA

Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>. Giancarla Aparecida Botelho Santos  
Orientadora

**LAVRAS – MG  
2020**

*Dedico este trabalho a minha mãe Suely, ao meu pai João Amâncio, a minha avó Maria Cecília,  
e para a minha irmã Maryane, sem a presença e lembranças de vocês, a minha trajetória não  
teria nenhum significado.*

## **AGRADECIMENTOS**

Inicialmente, agradeço a Deus por sempre guiar a minha vida, sem ele não sou, secundamente, venho agradecer a minha mãe Suely por todo esforço para que essa conquista fosse alcançada, e a minha irmã Maryane, por estar sempre ao meu lado, e uma menção especial ao meu falecido pai João Amâncio e a minha falecida avó Maria Cecília, por fazerem parte das minhas memórias. Agradeço também toda a minha família e meus amigos. Há de mencionar ainda, os meus amigos que conheci dentro da minha caminhada acadêmica, juntamente com a minha orientadora Giancarla, que teve uma enorme contribuição para que eu conseguisse concluir o curso, e a todos professores da Universidade Federal de Lavras que participaram da minha jornada. Agradeço igualmente a professora Elaine por participar da banca examinadora, o professor Carlos Magno dos projetos de extensão Esportes Universitário: Futebol e Futsal e Futsal para Servidores, e o professor Fábio, do projeto de extensão Oficina do Esporte Escolar. Sem a presença de todos vocês, nada de bom na minha graduação teria sentido.

*“Se a Educação sozinha não transforma a sociedade  
sem ela tampouco a sociedade muda”.*

*(Paulo Freire)*

## RESUMO

O tema da saúde faz parte dos eixos que compõem a Educação Física escolar. Mas, trazer esse conteúdo para a escola requer muitos cuidados, pois abrange diversos assuntos diferentes e pode ser confundido com abordagens de outras disciplinas escolares, como a Biologia. É muito importante trazer para a escola ações que buscam mostrar os malefícios de uma alimentação desequilibrada, em conjunto com a falta da prática de atividades físicas e hábitos inadequados. Tais atitudes são escassas e são transmitidas de maneira supérflua pela mídia, principalmente a internet. Assim, o objetivo geral desse trabalho foi identificar na literatura, se ações educativas relacionadas à saúde dentro das escolas influenciam na composição corporal, nos níveis pressóricos, hábitos alimentares, estilo de vida sedentário e horas dormidas de crianças e adolescentes. Com a finalidade de atingir o objetivo geral, foram colocados os seguintes objetivos específicos: Determinar a relevância da ligação entre sobrepeso e/ou obesidade e hipertensão arterial; Abordar os problemas que o sobrepeso e/ou obesidade causam; Determinar a importância de se ter uma vida fisicamente ativa; Demonstrar a importância da Educação Física escolar na saúde de crianças e adolescentes; Identificar o papel da escola na busca de uma vida saudável para seus alunos. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo sistemática nas bases de dados do *Google Acadêmico* e do *SciELO*. Foram considerados 52 artigos, conforme os descritores estabelecidos. Observou-se que a prática de atividades físicas como ação metodológica dentro das escolas é um fator determinante para a prevenção de sobrepeso e/ou obesidade e elevação da pressão arterial em crianças e adolescentes. Fatores como o sobrepeso e a obesidade devem ser tratados em forma de orientação e práticas auxiliares de atividades físicas durante as aulas de Educação Física, assim como a inatividade física, bons hábitos alimentares, horas por dia de crianças e adolescentes usufruindo de televisões, computadores e outros produtos eletrônicos, e quantidade de horas dormidas por dia. Assim, conclui-se que ações educativas relacionadas à saúde dentro das escolas influenciam e auxiliam na melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes.

**Palavras-chave:** Sobrepeso/obesidade. Níveis pressóricos. Hábitos alimentares. Saúde. Educação física escolar.

## ABSTRACT

The theme of health is part of the axes that compose the scholar Physical Education. However, bringing this content to school requires a lot of care, as it covers several different subjects and may be confused with approaches from other school subjects, such as Biology. It is very important to bring to school actions that seek to show the harmful effects of an unbalanced diet, together with the lack of physical activities and inappropriate habits. Such attitudes are scarce and are transmitted in a superfluous way by the media, mainly the internet. Thus, the objective of this work was to identify in the literature, whether the educational actions related to health within schools influence the body composition, blood pressure levels, eating habits, sedentary lifestyle and sleeping hours of children and teenagers. In order to achieve the general objective, the following specific objectives were set: Determine the relevance of the link between overweight and / or obesity and arterial hypertension; Address the problems that overweight and / or obesity cause; Determine the importance of having a physically active life; Demonstrate the importance of school Physical Education in the health of children and adolescents; Identify the role of the school in the search for a healthy life for its students. For this, a systematic bibliographic review was carried out in the Google Scholar and Scielo databases. 52 articles were considered, according to the established descriptors. It was observed that the practice of physical activities as a methodological action in schools is a determining factor for the prevention of overweight and/or obesity and high blood pressure in children and teenagers. Factors such as overweight and obesity should be treated in the form of guidance and auxiliary practices of physical activities during the Physical Education classes, as well as physical inactivity, good eating habits, hours per day of children and teenagers enjoying televisions, computers and other electronic products, and the number of hours slept per day. Thus, it is concluded that educational actions related to health within schools influence and assist in improving the quality of life of children and adolescents.

**Keywords:** Overweight/obesity. Blood pressure levels. Eating habits. Health. Scholar physical education.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes escolares. ....	27
Quadro 2 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto pressão arterial em crianças e adolescentes escolares. ....	31
Quadro 3 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto hábitos alimentares em crianças e adolescentes escolares. ....	34
Quadro 4 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto comportamento sedentário, crianças e adolescentes escolares. ....	37
Quadro 5 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto horas dormidas, crianças e adolescentes escolares. . ....	40
Quadro 6 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto Educação Física e saúde.....	42

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1</b>	<b>Problemática do Estudo</b> .....	<b>12</b>
<b>1.2</b>	<b>Hipótese</b> .....	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>REFERÊNCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1</b>	<b>Obesidade e Sobrepeso na Infância e Adolescência</b> .....	<b>13</b>
<b>2.2</b>	<b>Pressão Arterial e os Riscos de Doenças Cardiovasculares</b> .....	<b>15</b>
<b>2.3</b>	<b>Hábitos Alimentares</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4</b>	<b>Comportamento Sedentário</b> .....	<b>18</b>
<b>2.5</b>	<b>Horas Dormidas (Tempo do Sono)</b> .....	<b>19</b>
<b>2.6</b>	<b>Educação Física Escolar e Saúde</b> .....	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>22</b>
<b>3.1</b>	<b>Objetivo geral</b> .....	<b>22</b>
<b>3.2</b>	<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>24</b>
<b>5.1</b>	<b>Tipo de Pesquisa</b> .....	<b>24</b>
<b>5.2</b>	<b>Participantes</b> .....	<b>24</b>
<b>5.3</b>	<b>Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados</b> .....	<b>24</b>
<b>5.4</b>	<b>Análise dos Dados Coletados</b> .....	<b>26</b>
<b>6</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>46</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>47</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Relacionar a prática de atividades físicas, diariamente, com uma alimentação saudável, saúde e qualidade de vida é assunto diário em sites, programas de televisão, etc. É nítido que estes costumes, na maioria das vezes, são praticados somente para fins estéticos, deixando de lado o que deveria ser o fator primordial, a saúde.

É importante salientar que é nas escolas onde mais se espera que os indivíduos tomem consciência da importância que a atividade física traz para o organismo humano. Essas orientações podem ocorrer na aula de Educação Física, Biologia, Ciências, ou em qualquer outra disciplina do currículo escolar. Porém, isso não acontece em muitas escolas na realidade, seja por falta de interesse do aluno e/ou do professor.

O tema saúde faz parte dos eixos que compõem a Educação Física. Mas, trazer esse conteúdo para a escola requer muitos cuidados, pois abrange diversos assuntos diferentes e pode ser confundido com abordagens de outras disciplinas escolares, como a Biologia. Mas embora seja muito difícil falar desse tema sem entrar em confronto, é muito importante que ele seja abordado. Sempre respeitando os demais eixos que a Educação Física escolar possui.

É muito significativo trazer para a escola ações que buscam mostrar os malefícios de uma alimentação desequilibrada, em conjunto com a falta da prática de atividades físicas e hábitos inadequados. Tais atitudes são escassas e são transmitidas de maneira supérflua pela mídia, principalmente a internet. Desse modo, diversos problemas são acarretados indesejavelmente para o corpo humano, e a manutenção dessas ações na infância e adolescência resultarão em efeitos indesejáveis na fase adulta dos indivíduos. Nesse contexto, sabe-se também, que pode acontecer um conjunto de alterações funcionais e metabólicas, dentre elas, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Mesmo com todo o acesso à informações disponível nas escolas e em suas próprias residências, os alunos ainda não se deram conta do quanto é importante para a própria saúde possuírem hábitos saudáveis. Sendo assim, este trabalho teve como intuito expor os problemas que a obesidade e a elevação da pressão arterial podem acarretar, e a importância de interceder, precocemente, na infância e adolescência.

## **1.1 Problemática do Estudo**

Como ações educativas relacionadas ao estilo de vida, como hábitos alimentares, horas dormidas e acréscimos de atividades físicas nas aulas de Educação Física escolar, podem influenciar na composição corporal e nos níveis pressóricos de crianças e adolescentes?

## **1.2 Hipótese**

Espera-se que com o processo de conscientização dos jovens nas escolas em relação aos seus hábitos de vida, ocorra uma melhora de seus perfis cardiovasculares e antropométricos.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 Obesidade e Sobrepeso na Infância e Adolescência

A obesidade é uma condição clínica prevalente e séria. Possui tudo para se tornar a líder dos problemas de saúde nos últimos anos, sendo a primordial causa de doenças crônicas no mundo. Ela é considerada um distúrbio metabólico e nutricional determinada pelo acréscimo da massa adiposa no organismo, se referindo à adição do peso corporal nos indivíduos (RAMOS; FILHO, 2003). O predomínio da obesidade infantil e na adolescência vem crescendo muito nas últimas décadas, sendo classificada como uma verdadeira epidemia (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

A obesidade é um agente perigoso comum para enfermidades como doenças cardiovasculares, alguns cânceres e diabetes. Ela faz parte das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), que geram grandes problemas para a saúde pública mundial, pois juntando todas as doenças que constituem esse grupo, soma-se 59 % do total de óbitos reconhecidos no mundo todo (OPAS, 2003 apud FERREIRA; AYDOS, 2010).

Em se tratando das DCNT, é importante dizer que elas são classificadas de acordo com a sua gravidade, podendo ser incapacitantes, debilitantes e letais. Além disso, acometem várias partes do corpo humano, a contar de uma cárie dentária, até enfermidades mais graves como obesidade, osteoporose, hipertensão arterial, diabetes e câncer em alguns órgãos (BRASIL, 2008).

Antes de entrar em detalhes sobre como é a predisposição da obesidade no Brasil, é relevante comentar sobre essa adversidade no mundo. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a porcentagem nos casos de crianças e adolescentes no mundo cresceram por volta de 1% (o que vale exatamente 6 milhões de meninos e 5 milhões de meninas), isso na década de setenta, mais precisamente em 1975.

No balanço de 2016, os números subiram para 8% nos meninos (74 milhões de indivíduos) e 6% nas meninas (50 milhões de pessoas). Planejado os registros de pessoas obesas de cinco à dezenove anos de idade, sabe-se que os casos cresceram mais de dez vezes, sendo que foi de onze milhões em 1975 para cento e vinte milhões em 2016 (OPAS, 2017).

Depois de falar do mundo é fundamental frisar sobre o Brasil, visto que é um país onde as desigualdades locais são significativas. É necessário reforçar que a realização de uma alimentação benéfica presume a obrigação de suprir métodos da saúde pública aptos a oferecer um modelo de

relevância para a saúde e as precauções nutricionais, voltados para medidas de avisos contra a desnutrição, além de outras doenças associadas à fome e ao afastamento social, onde compreende-se a fome oculta, sobrepeso, obesidade, e as outras doenças crônicas não-transmissíveis decorrentes da impropriedade alimentar (BRASIL, 2008).

No Brasil, os índices de obesidade chegam a 10,6% nas meninas e 4,8% nos meninos. No sul do País, os índices de predominância chegam a 13,9% (TERRES *et al.*, 2006). Uma pesquisa feita pela Associação Brasileira para Estudos de Obesidade (ABESO, 2009) ressalva que a obesidade infantil triplicou nos últimos vinte anos. Na atualidade, quase 15% das crianças estão acima do peso e 5% são obesas.

Tais dados são alarmantes, já que, tornam algumas doenças comum entre os jovens, outrora frequentes apenas na população adulta. Além disso, doenças como a dislipidemia, hipertensão arterial e intolerância à glicose, são consideradas fatores de risco para o diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (STYNE, 2001 apud OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

Crianças e adolescentes com obesidade tendem a permanecer obesas quando adultas. Aproximadamente 50% das crianças obesas aos seis anos de idade e 80% das crianças acima do peso aos cinco anos de idade, tendem a continuar obesas até a vida adulta (ECKERSLEY, 2001 apud ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002).

Com os fatos citados anteriormente sobre o Brasil, é imprescindível dizer que até mesmo nos países desenvolvidos está ocorrendo um aumento nos números de crianças e adolescentes obesos. Como o Brasil é um país em desenvolvimento e com uma renda média, os números também estão em grande crescimento (OPAS, 2017).

É importante salientar que, segundo a OMS, a quantidade de crianças e adolescentes (de cinco a dezenove anos) obesos no mundo todo cresceu, gradativamente, nos últimos quarenta anos. Se os rumos da atualidade persistirem a avançar, até 2022 existirá mais crianças e adolescentes obesos que com desnutrição moderada (OPAS, 2017). Isso mostra a gravidade do assunto, pois a desnutrição assombra o mundo a muitos anos e locais no mundo já sofrem muito com esta adversidade, como a África e alguns países da América Central. Trazer tal comparação, só mostra o quão sério é esse transtorno da obesidade.

## 2.2 Pressão Arterial e os Riscos de Doenças Cardiovasculares

Na infância e adolescência, valores altos de pressão arterial agem mal no organismo humano, contribuindo para o crescimento de elementos que contribuem para outras complicações cardiovasculares (DANIELS, 2012 apud ROMANZINI *et al.*, 2006). Sendo assim, sabe-se ainda que crianças e adolescentes que possuem pressão arterial desreguladas têm chances maiores de chegarem a fase adulta hipertensas (BAO *et al.*, 1995 apud ROMANZINI, 2006).

A hipertensão arterial é estabelecida como uma síndrome multifatorial identificada pela existência de níveis tensionais altos, relacionados com as variações metabólicas, hormonais e fenômenos tróficos, os quais se baseiam na hipertrofia cardíaca e vascular (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016). Estudos indicam que a hipertensão arterial de indivíduos adultos pode surgir na infância ou na adolescência (ORELLANA, 1985 apud ROSA; RIBEIRO, 1999). Um dos principais motivos, certamente, é a obesidade ou o sobrepeso.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (2016) trata a Hipertensão Arterial (HA) como uma categoria clínica de múltiplos fatores, identificada por graus pressóricos maiores ou iguais a 140 e/ou 90 mmHg, constantemente relacionados a transtornos metabólicos, modificações funcionais e disposições de órgãos-alvo. O ganho de peso é um importante fator envolvido no aumento dos níveis pressóricos, porém, a inatividade física, o uso acentuado do álcool e o tabagismo, são descritos também como fatores desencadeantes (SALGADO; CARVALHAES, 2003).

Baseado nisso, alguns fundamentos utilizados para identificar os riscos de hipertensão arterial, problemas cardiovasculares e obesidade é a medição da pressão arterial (SALGADO; CARVALHAES, 2003).

Estudos mostram que, aproximadamente 26,4% dos habitantes adultos da Terra são hipertensos, o que representa um quarto de toda vida adulta no mundo. Tal dado é alarmante, pois estes números tendem a se acentuar, com um crescimento previsto da quantidade de pessoas hipertensas para 29% em 2025 (KERANEY *et al.*, 2005 apud ROMANZONI, 2006).

No Brasil, dados de uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde (2004 apud ROMANZONI, 2006) apontam que o predomínio de pessoas adultas (acima de 25 anos) hipertensas em 15 capitais e no Distrito Federal é de 48%.

Segundo a OMS (2003 apud PINTO *et al.*, 2011), as doenças cardiovasculares causam um terço das mortes no mundo, sendo a hipertensão arterial o maior fator de risco. Sabe-se que o

processo aterosclerótico já se inicia na infância, acentuando-se com a falta de uma vida fisicamente ativa, má alimentação e fatores genéticos.

No Brasil, assim como em outros países do terceiro mundo, as letalidades causadas pelas doenças cardiovasculares acontecem nas idades precoces, causando em seguida, a queda importante da vida produtiva (SILVA; MOTTA, 2005 apud PINTO *et al.*, 2011).

Dentre as causas que aumentam o risco das doenças cardiovasculares, o sobrepeso/obesidade surge como importante interveniente. Sendo assim, a investigação e o controle desta característica devem ser feitos, habitualmente, em crianças e adolescentes (BERGAMANN, 2011). Para isso, existem vários métodos e equipamentos caros para a realização dos diagnósticos e controles. Em contraponto a esses métodos e materiais, as medidas antropométricas surgem para serem utilizadas, de uma forma barata e fácil, na identificação de indivíduos com sobrepeso/obesidade. Os principais indicadores de medidas antropométricas são: índice de Massa Corporal (IMC), dobras cutâneas e circunferência da cintura (BERGAMANN, 2011).

É importante salientar que nas crianças, os estudos quanto aos riscos de doenças cardíacas não se diferenciam pelo gênero. A única diferença nesta faixa etária é que os meninos tendem a ser mais ativos em se tratando de atividades físicas ou exercícios físicos (SILVA; MOTTA, 2005 apud PINTO *et al.*, 2011).

### **2.3 Hábitos Alimentares**

O consumo de alimentos é correlacionado à obesidade não somente quanto à composição e qualidade da dieta, como também à quantidade da ingestão alimentar. Os modelos alimentares sofreram mudanças, o que pode ser observado pelo aumento da fração de tecido adiposo nas crianças. Ocorreu diminuição do consumo de frutas, hortaliças e leite, e um aumento do consumo de carboidratos, como biscoitos recheados, salgadinhos, doces e refrigerantes. Para completar esse quadro, há também a ausência do café da manhã, o que pode contribuir de forma significativa no ganho de peso (ORTEGA *et al.*, 1998 apud TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

No entanto, durante a infância, há certa dificuldade em conferir corretamente a quantidade de energia consumida, já que, há elevado aporte energético envolvido nos mecanismos de ganho de excesso de peso. Assim, é muito difícil ressaltar o resultado de determinadas falhas alimentares,

como por exemplo, o consumo abusivo de refrigerantes e o aumento gradativo de peso (PADEZ *et al.*, 2005. DEUS, 2010).

O Ministério da Saúde do Brasil em 2008 lançou um guia alimentar, cujo título é: GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, livro todo estruturado onde se pode utilizar das suas orientações na busca por uma alimentação saudável (BRASIL, 2008, p. 107-108):

Consuma, diariamente, alimentos como cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, leite e derivados, e carnes magras, aves ou peixes. - Diminua o consumo de frituras e alimentos que contenham elevada quantidade de açúcares, gorduras e sal. - Valorize a sua cultura alimentar e mantenha seus bons hábitos alimentares. - Saboreie refeições variadas, ricas em alimentos regionais saudáveis e disponíveis na sua comunidade. - Escolha os alimentos mais saudáveis, lendo as informações nutricionais dos rótulos dos alimentos. - Alimente a criança somente com leite materno até a idade de 6 meses e depois complemente com outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos ou mais. - Procure nos serviços de saúde, orientações a respeito da maneira correta de introduzir alimentos complementares e refeições quando a criança completar 6 meses de vida.

As práticas alimentares são uma das principais causas da obesidade, sendo determinantes diretas relacionadas às doenças. Em contrapartida, a educação nutricional vem sendo abordada como tática a ser acompanhada para que a população tenha uma vida mais saudável através da alimentação, e assim, um peso adequado (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

É importante também frisar sobre o *Skipping Breakfast*, que em português significa: pulando o café da manhã. O café da manhã é muito importante, e geralmente, é a primeira refeição do dia das pessoas e uma das principais refeições diárias. Esta refeição abre o jejum involuntário após o período de sono noturno (AFFENITO, 2007 apud HÖFELMANN; MOMM, 2014).

Alguns estudos ressaltam que o consumo recorrente do café da manhã possui vários benefícios, como: melhoria do rendimento escolar (melhor desempenho cognitivo, boa memória, atenção e frequência escolar) e diminuição do peso corporal (SZAJEWSKA; RUSZCZYNSHI, 2010 apud HÖFELMANN; MOMM, 2014).

Segundo Trancoso, Cavalli e Proença (2010), as características das pessoas que não consomem o café da manhã são: indivíduos com inatividade em atividades físicas, fumantes, uso recorrente de álcool, exibindo sobrepeso e obesidade, que exercem dietas restritivas sem acompanhamento, bem como adolescentes e crianças com déficit no aprendizado.

## 2.4 Comportamento Sedentário

Na sociedade contemporânea, crianças e adolescentes vivem em um cotidiano onde o sedentarismo está presente. Isso corresponde a muitos aspectos, como o crescimento de uma vida tecnológica pautada na televisão, computadores, celulares e videogames. Além do mais, os entretenimentos fora de casa ficaram perigosos com o crescimento do tráfego urbano e da violência, dificultando as brincadeiras na rua. Desse modo, juntando todos estes fatores simultaneamente, com uma má alimentação e a falta de atividade física, ocorre o acréscimo do predomínio do sobrepeso/obesidade na infância e adolescência (ALVES *et al.*, 2005 apud TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

As crianças e adolescentes vêm mudando o seu cotidiano nos últimos anos. A inatividade física cresceu muito e atividades que consomem pouca energia do corpo humano estão em ascensão, como as já citadas anteriormente (televisão, vídeo games, internet e celulares). Esta inatividade traz a ocorrência de grandes distúrbios no futuro, como: hipertensão arterial, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC) e artroses (RONQUE, 2005).

Os benefícios para o bem-estar e a saúde, originados da vida ativa em atividades físicas estão bem evidenciados. Os indivíduos que são decorrentes da prática de atividades físicas possuem uma relação inversa com os níveis de atividade física e a incidência de diversas doenças crônicas que não são transmissíveis, como câncer e hipertensão arterial. Contudo, as atividades físicas possuem um papel essencial na prevenção e combate a obesidade (PATE *et al.*, 1995 apud TENÓRIO *et al.*, 2010).

Falando de atividade física, há muita confusão ao se tratar de sua diferença com o exercício físico. Alguns acham que são termos iguais, mas não é o que parece. Segundo o Ministério da Saúde do Brasil (2008, p. 24):

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético com gasto de energia. Esse conceito não se confunde com o de exercício físico, que é uma categoria da atividade física definida como um conjunto de movimentos físicos, repetitivos, planejados e estruturados para melhorar o desempenho físico.

Estudos mostram que as atividades físicas moderadas e vigorosas auxiliam na diminuição da gordura visceral e nos níveis de triglicérides em crianças e adolescentes com sobrepeso (HARDIN *et al.*, 1997 apud TENÓRIO *et al.*, 2010). Além disso, há indícios que a prática de

atividade física durante a adolescência, pode estar relacionada aos níveis de atividade física na vida adulta (AZEVEDO et al, 2007 apud TENÓRIO et al, 2010).

Sabe-se que a atividade física é muito importante, mas a falta dela pode causar consequências graves no corpo humano. Nesse sentido, em uma pesquisa feita no Brasil (SOUZA; DUARTE, 2005), nota-se que de 39% à 93% dos adolescentes estão expostos a baixos níveis de atividade física.

## **2.5 Horas Dormidas (Tempo do Sono)**

O sono é uma condição essencial para garantir as funções do organismo e ter qualidade de vida. A atuação cognitiva, os procedimentos fisiológicos, a regulação de emoções e o desenvolvimento físico são correspondentes de noites de sono pertinentes (HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015 apud CAMARGO, 2019).

O número de horas de sono das pessoas varia de acordo com o ciclo da vida. Por exemplo, na fase adulta (18-64 anos) recomenda-se que os indivíduos durmam de sete à nove horas. Já para os idosos ( $\geq 65$  anos), de sete a oito horas por noite. É considerada insuficiente uma duração menor que 6 horas para adultos e menor que 5 horas para idosos (HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015 apud CAMARGO, 2019).

Na infância e adolescência, há uma relação entre quantidade de horas dormidas com o excesso de peso. As crianças que dormem durante poucas horas não conseguem se manter ativas como as crianças que possuem uma boa noite de sono (PADEZ *et al.*, 2005 apud DEUS, 2010).

Sabe-se que a diminuição das horas de sono durante a infância e a adolescência pode levar à mudanças da secreção do hormônio de crescimento, e ainda pode ajudar no consumo alimentar durante a noite (PADEZ *et al.*, 2005 apud DEUS, 2010).

É primordial frisar sobre o uso das novas tecnologias e a interferência que estas possuem no sono das pessoas. Um conjunto de estudos salientam que o uso de aparelhos celulares está relacionado a problemas de sono. O uso de celulares e a luz apagada possuem uma relação significativa com a pequena duração de sono, sono com pouca qualidade, preguiça diurna intensa, tal como sinais de insônia entre adolescentes (KING *et al.*, 2013 apud AMRA *et al.*, 2017).

## 2.6 Educação Física Escolar e Saúde

A Educação Física faz parte do currículo escolar, sendo caracterizada, pedagogicamente, dentro das escolas sobre os estudos de temas que tratam a cultura corporal do movimento, como as danças, esportes, jogos, lutas e as ginásticas (SOARES *et al*, 1992 apud TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

Dentro do mundo escolar, a disciplina de Educação Física, assim como a Geografia, História, Matemática e o Português, usam dos seus conteúdos para ajudar na formação do cidadão (TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

É relevante enfatizar, que a Educação Física Escolar, bem como as outras disciplinas do currículo escolar, atravessa uma instabilidade com as suas práticas de ensino (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010).

Há vários anos que essa área do conhecimento vem passando por interferências e danos socioculturais. Na contemporaneidade, há uma enorme apreensão para que a disciplina tenha a sua própria identidade para os seus eixos, para assim, se firmar de vez como uma disciplina acadêmica que não cause dúvidas e estranhamentos quanto à suas formas e métodos (FARINATTI; FERREIRA, 2006 apud ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010).

A Educação Física Escolar não pode abandonar uma das suas naturezas, a saúde. Dessa forma, a busca pela qualidade de vida é muito importante. Como componente curricular, ela não deve negligenciar os seus cuidados em contribuir e incentivar os estudantes a possuírem uma vida fisicamente ativa (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da Educação Física trata o eixo “saúde” como um tema transversal. Os temas transversais são assuntos de emergência para o Brasil como um todo, além de tentar agir com outros temas diferentes associados com urgência de cada região do país (BRASIL, 1998).

Cabe destacar também que em se tratando somente do tema saúde dentro do PCN (BRASIL, 1998, p. 36):

As relações que se estabelecem entre o tema transversal “Saúde e Educação Física” são quase que imediatas e automáticas ao considerar-se a proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas as abordagens. Dessa forma, a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e à negociação de atitudes e todas

as implicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar.

A nível investigativo, com regularidade, o conceito saúde vem sendo descrito e incluído em opiniões complexas e nulas, fazendo com que interpretações equivocadas sejam recorrentes. Eventualmente, estas interpretações são desprovidas de uma visão onde a didática e a pedagogia se tornem mais constantes. Essa confusão perante aos fatos trouxeram uma diversidade de opiniões, procedimentos e programas associados ao incentivo da melhora da saúde no contexto educacional. Sendo assim, as concepções feitas sobre o que é saúde precisam ser pensadas com mais cuidado, para que a forma de se trabalhar e caracterizar sejam coerentes com a finalidade de colaborar, de fato, na produção dos saberes (GUEDES, 1999).

Em épocas diferentes, vale ressaltar que a Educação Física Escolar já foi envolvida em tópicos, que tinham como objetivos somente propagação da saúde. Dessa forma, sabe-se que o conteúdo era passado de maneiras desacertadas e degeneradas, preocupando somente com a prática de exercícios físicos, sem atentar com os resultados da formação do discente (GUEDES, 1999).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Identificar na literatura, se ações educativas relacionadas à saúde dentro das escolas influenciam na composição corporal, nos níveis pressóricos, hábitos alimentares, estilo de vida sedentário e horas dormidas de crianças e adolescentes.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Para alcançar o objetivo geral, as seguintes medidas foram tomadas:

- Determinar a relevância da ligação entre sobrepeso e/ou obesidade e hipertensão arterial;
- Abordar os problemas que o sobrepeso e/ou obesidade causam;
- Determinar a importância de se ter uma vida fisicamente ativa;
- Demonstrar a importância da Educação Física escolar na saúde de crianças e adolescentes;
- Identificar o papel da escola na busca de uma vida saudável para seus alunos.

#### 4 JUSTIFICATIVA

A prática de atividades físicas é importante para qualquer indivíduo e traz muitos benefícios, como a melhora da saúde e o bem-estar físico e mental. Sabe-se que com a chegada das novas tecnologias (games, celulares, computadores), as pessoas tendem cada vez menos a aderir à uma vida ativa, com isso, vários problemas podem acontecer no corpo humano. Nesse contexto, é importante comentar sobre a composição corporal e os hábitos alimentares em crianças e adolescentes, principalmente nas escolas, pois a escola é o ambiente que essa população mais frequenta.

Estudos feitos em algumas cidades brasileiras identificaram que a obesidade e o sobrepeso ultrapassaram a marca de 30% das crianças e adolescentes (BALABAN; DA SILVA, 2001).

Dada a importância de impactar as crianças e adolescentes sobre os fatos citados acima, é preciso dizer que a escola possui um papel muito importante nessas pesquisas, pois ela tem sido o melhor lugar para se levantar dados sobre esses distúrbios e para intervenções essenciais (ARAÚJO; BRITO; SILVA, 2010). Além disso, outros motivos existem (DE BOURDEAUDHUIJ *et al.*, 2011 apud BRITO; LOPES; JÚNIOR, 2012, p. 462):

[...] primeiro, os estudantes gastam considerável parte do dia na escola; segundo, programas baseados na escola podem alcançar muitas crianças em um período relativamente curto de tempo; terceiro, a maioria das escolas oferecem conteúdos curriculares de educação em saúde e meio ambiente saudável como parte de sua missão; quarto, uma vez que um programa foi aceito e adotado dentro da escola, é grande a possibilidade de que se torne institucionalizado e mantido durante longo período de tempo; quinto, é incoerente o meio escolar expor crianças e adolescentes aos fatores alimentares e atividade física, porque os alunos consomem uma a duas refeições por dia na escola e participam das aulas de educação física; finalmente, o ambiente escolar tem uma rede social poderosa de professores e colegas.

O papel do professor de Educação Física escolar não é promover somente a saúde em suas atividades dentro das escolas, pois em uma aula de 50 minutos, duas vezes por semana, seria praticamente impossível ter resultados positivos nas mudanças corporais dos estudantes. Desse modo, esse estudo se fundamentou em avaliar quais são as principais variáveis envolvidas no ganho de peso e no aumento da pressão arterial de crianças e adolescentes, na tentativa de explorar as melhores formas para se impactar esta população.

## **5 METODOLOGIA**

### **5.1 Tipo de Pesquisa**

Este trabalho se caracteriza por ser uma revisão bibliográfica do tipo sistemática quanto aos seus procedimentos, utilizando conteúdos escritos/gravados, eletronicamente ou mecanicamente, de outros autores e autoras. Vale reforçar que a pesquisa bibliográfica é produzida com base em objetos já desenvolvidos, formados por artigos científicos e livros (GIL, 2007). Em se tratando de objetivos, os conceitos desse estudo se basearam em uma pesquisa exploratória, pois possibilitam uma maior ligação com a adversidade, com perspectivas a transformá-la mais compreensível ou criar pressupostos (GIL, 2007 apud SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009).

### **5.2 Participantes**

Como as características de uma pesquisa baseada em revisão de literatura são diferentes das demais, foram utilizados os materiais e o conjunto de fontes investigadas em diversos meios, buscando trazer uma apurada revisão de literatura para embasamento do trabalho.

Portanto, foram analisados 52 artigos científicos no total, 2 dissertações de mestrado, 2 trabalhos de conclusão de curso (TCC), o PNC da Educação Física, o site da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), o site do Ministério da Saúde, e as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.

### **5.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados**

A averiguação dos estudos aconteceu no intervalo entre setembro de 2019 à agosto de 2020, tendo o idioma português definido para a pesquisa. Para selecionar os artigos, os descritores (palavras-chaves) empregados foram: obesidade, composição corporal, pressão arterial, hábitos alimentares, comportamento sedentário, horas dormidas, crianças, adolescentes, Educação Física escolar e saúde.

Mesmo tendo esses descritores, a forma como foi realizada cada pesquisa seguiu de acordo com o uso de mais de uma palavra-chave, colocada de maneira separada e com o acréscimo do

ligante *AND* no *search* do Google Acadêmico. O Google acadêmico foi responsável por direcionar a outra base de dados, o *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*), e a diversas revistas e repositórios que serão descritos posteriormente.

O método de separação dos estudos teve como critério de inclusão o período específico dos materiais de 1998 à 2020, com a finalidade de buscar por diversidade entre os tipos de pesquisas encontradas, podendo ser citados estudos transversais, estudos longitudinais, dissertações, monografias, estudos descritivo-analítico e revisões bibliográficas da área da Educação Física e de algumas outras áreas da saúde.

Os critérios para seleção dos artigos e textos utilizados seguiram o modelo de inclusão e exclusão, onde foram definidos, previamente, os estudos à partir da inclusão daqueles que estivessem dentro da data apresentada anteriormente, estudos com crianças e adolescentes de amostras, estudos onde as pesquisas foram realizadas dentro do ambiente escolar ou que tratasse da escola como forma de investigação dos dados. Além de uma leitura exploratória sobre os títulos e resumos dos trabalhos, sendo inclusos os que mais se assemelhassem ao tema, aos objetivos e aos resultados propostos.

Em vista disso, foram excluídos um total de 73 estudos e pesquisas que não se associaram adequadamente com os descritores indagados, à data colocada como delineamento metodológico, às amostras, o local e aos objetivos indicados neste trabalho.

A exploração dos dados feitos para subsidiar desde o referencial teórico até as considerações finais, se deu com base na leitura e análise de informações contidas nos 52 artigos científicos selecionados para embasamento da pesquisa, sendo 15 artigos científicos localizados no Google Acadêmico, 20 localizados no *Scielo*, 1 artigo do repositório da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas), 1 artigo do repositório da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul), 1 artigo do repositório da UNESP (Universidade Estadual Paulista), 1 repositório da UNB (Universidade de Brasília), 1 artigo da Revista Educação Física e Saúde, 1 artigo da Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 1 artigo da Revista Ciências e Ideias, 1 artigo da Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 1 artigo da Revista Pensar a Prática, 2 artigos da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 1 artigo da Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 1 artigo da Educação Física em revista, 1 Revista Paulista de Pediatria, 1 artigo da Revista UNIANDRADE, 1 artigo do *Journal of Physical Education*, 1 artigo da Revista de Educação Popular, 2 dissertações de mestrado, visto que uma pertence à UFRGS (Universidade

Federal do Rio Grande do Sul) e a outra, à UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina), 2 trabalhos de conclusão de curso (TCC) pertencentes à UFPE (Universidade Federal de Pernambuco) e UFRPE (Universidade Federal Rural de Pernambuco), além dos sites do Ministério da Saúde para a busca do Guia Alimentar para a População Brasileira e Organização Pan-Americana da Saúde, para usufruir de uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde mais recente, o site do Ministério da Educação com o PNC da Educação Física, e também os arquivos brasileiros de cardiologia para desfrutar das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.

#### **5.4 Análise dos Dados Coletados**

A análise de dados levou em consideração fazer as premissas de realizar uma leitura exploratória e seletiva, baseada nos documentos informados dos descritores propostos no início deste trabalho.

É pertinente então dizer que a busca por registros de informações se tornaram propícios com a realização de uma análise rápida e imparcial da compreensão de diferentes obras e fontes, de forma a verificar se os materiais consultados serviriam de apoio para o trabalho e responderiam o problema e as confrontações abordadas nos objetivos da pesquisa.

Contudo, tudo que foi dito anteriormente foi examinado e discutido a partir do conhecimento gerado no referencial teórico referente aos temas propostos, respeitando o compromisso de citar, corretamente, cada autor aproveitado, de acordo com a NBR (Norma Brasileira Regulamentadora) 6023.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para acatar aos objetivos deste estudo foram feitas pesquisas com apoio nos descritores já abordados anteriormente: obesidade, composição corporal, pressão arterial, hábitos alimentares, comportamento sedentário, horas dormidas, Educação Física escolar e saúde, crianças e adolescentes.

O delineamento da realização de cada pesquisa seguiu de acordo com a mistura de algumas palavras chaves colocadas de maneiras separadas, de acordo com cada tema, e combinadas com o ligante *AND* no *search* do Google Acadêmico. Por conseguinte, cada tema exibido nos objetivos teve um quadro destinado só para ele com as obras que subsidiaram este trabalho, a fim de dar mais entendimento e embasamento para a pesquisa.

No primeiro momento da busca por materiais que respondessem às indagações colocadas nos objetivos, foram utilizados os descritores obesidade *AND* composição corporal *AND* crianças *AND* adolescentes *AND* Educação Física escolar. Dessa primeira procura foram aproveitados 7 estudos, de acordo com os critérios de inclusão descritos na metodologia.

Quadro 1 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes escolares (Continua).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
A prática de atividade física em escolares com sobrepeso e obesidade.	Juliana Oliveira Celestrino; André dos Santos Costa.	Universidade Presbiteriana Mackenzie	O resultado da pesquisa mostrou que o prevalectimento de obesidade foi de 33% nas meninas e 23% nos meninos. Os indivíduos com obesidade, principalmente as meninas, estavam com um maior tempo sem a prática de atividades físicas, e provaram que as meninas estavam com menor falta de interesse nas atividades, como a corrida.	2006

Quadro 1 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva	André Luis dos Santos; Antônio Luiz de Carvalho; Jair Rodrigues Garcia Júnior.	Universidade do Oeste Paulista	A atividade física e a dieta têm que ser tratadas como formas de prevenção e não como forma de terapia, através do início das crianças como cidadãos ainda na infância, por meio de conhecimento e estímulo para serem mais ativas fisicamente e a começarem a consumir alimentos mais saudáveis por meio de dietas, promovidos pelos professores de Educação Física escolar e pelos pais.	2007
Intervenção interdisciplinar na composição corporal e em testes de aptidão física de crianças obesas	Lisiane Schilling Poeta; Maria de Fátima da Silva Duarte; Isabela de Carlos Back Giuliano; José Cazuya de Farias Junior.	Universidade Federal de Santa Catarina	O grupo de intervenção mostrou uma grande diminuição no IMC (índice de massa corporal) nas dobras cutâneas do tríceps, subescapular, abdominal, no contorno do braço e na somatória das dobras do tronco. Ocorreu um grande aumento da força de preensão manual direita e abdominal. Já o grupo controle aumentou consideravelmente a massa de todo abdômen, da dobra cutânea subescapular, da panturrilha, da somatória das dobras do tronco, da soma das dobras dos membros e do contorno do braço e da panturrilha medial, e redução no desempenho de força de preensão manual direita.	2012
Sobrepeso e obesidade em escolares de 10 a 14 anos de idade	Mariana de Lima Mendes Ramos; Elenir Rose Jardim Cury Pontes; Marília de Lima Mendes Ramos; Vivian Rosa dos Santos Paes de Barros.	Universidade de Fortaleza	Apontaram-se 217 (23,1%) alunos com sobrepeso ou obesidade, e com um alto índice de gordura corporal, 530 (56,3%) escolares. Não teve ligação entre os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas. Notou-se também um aumento na predominância de sobrepeso ou obesidade nos estudantes em fase de maturação sexual. Os escolares de instituições particulares expuseram um predomínio 1,5 vezes superior de sobrepeso ou obesidade, e 1,3 vezes a mais de gordura corporal.	2013

Quadro 1 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Efeito do exercício físico sobre a composição corporal em crianças e adolescentes	Raphael Lacerda de Almeida; Guilherme Camelo Ferreira; João Guilherme Alves da Silva; Odir de Souza Carmo; Victor Hugo Rodrigues do Rosário; Paulo Sérgio Pimentel de Oliveira.	Faculdade Gama e Souza	O exercício físico é eficaz para o controle da obesidade e do peso, mostrando uma baixa no IMC, no percentual de gordura, no peso corporal, e da massa gorda, e em alguns poucos fatos, no aumento da massa corporal das crianças e adolescentes. Uns estudos realçam que a atividade física/exercício físico opera de maneira determinante no controle de peso e retificação da obesidade.	2018
Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola integral de residentes em zona rural	Lívia Veloso Borges; Gisele Vieira do Carmo; Marcelo Freire Guerra; Claudio Andre Barbosa de Lira; Ricardo Borges Viana; Rodrigo Luiz Vancini; Pollyana Freitas Silva Lima; Douglas de Assis Teles Santos.	Uniandrade	A predominância de escolares com sobrepeso e obesidade foi apontada com alto índice de prevalência, principalmente, em se tratando de indivíduos com idades abaixo de 14 anos e predominantemente, nas meninas, que são mais inativas quanto a prática de atividades físicas. A promoção de programas para a diminuição de sobrepeso e obesidade em conjunto a procedimentos que ampliem o nível de atividade física e diminuam o comportamento sedentário se tornam necessários, visto que estas possibilidades são capazes de tornar fatores relevantes para efetividade do comando do autocontrole do peso corporal.	2018
Obesidade infantil: A influência das aulas de Educação Física no combate à obesidade na escola	Arthur Nicolau Rebouças Falcão; Francisco Rivelino Lima de Sousa; Marvyn Cavalcante da Silva; Andréa Cristina da Silva Benevides.	UniAteneu	Na relação peso e altura mostrou-se que 37,5% das meninas expuseram sobrepeso. Em se tratando da medida cintura/estrutura, somente uma menina apresentou resultado além do normal. Nos resultados dos meninos em relação ao IMC, reiterou-se os valores muito maiores que as meninas (61,5%), no entanto, ninguém apresentou um alto risco em se tratando dos resultados da cintura/estatura.	2019

Quadro 1 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes escolares (Conclusão).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
			De acordo com os formulários, todos os alunos que participaram das aulas de Educação Física escolar possuem um mesmo padrão por consumos de alimentos calóricos. 50% das meninas participam de esportes fora da escola, enquanto os meninos representam 77%.	

Fonte: Do autor (2020).

Dentre os textos examinados no Quadro 1, ressalta-se que o objetivo deles é retratar sobre as ações educativas referentes a prática de atividades físicas e sua influência sobre sobrepeso e/ou obesidade. Dessa forma, é importante destacar que o ato de realizar atividades físicas como ação metodológica dentro das escolas é um fator determinante para a prevenção de sobrepeso e/ou obesidade em crianças e adolescentes.

Saber da relevância da atividade física sobre a obesidade e sobrepeso já virou consenso, e isso é tratado no artigo dos autores Dos Santos, De Carvalho e Garcia Júnior (2007), onde eles ainda demonstram que os pais e os professores de Educação Física escolar possuem uma importância para mostrar a magnitude da prática de atividades físicas e uma alimentação saudável, a fim de evitar o sobrepeso e/ou obesidade, e até mesmo problemas cardiovasculares.

O artigo de Poeta *et al.* (2012) também demonstra nos seus resultados que conteúdos pautados na intervenção da obesidade em crianças e adolescentes como atividades físicas com intuito lúdico e conscientização nutricional, devem integrar nas atuações do tratamento da obesidade nesta população específica.

Somente os estudos de Ramos *et al.* (2013) vai na contramão dos demais, pois ele analisa que existem outros fatores que podem influenciar na predominância de obesidade, como questões econômicas e culturais, e maturação sexual. Mas, ao mesmo tempo destaca que uma boa alimentação e atividade física são fatores importantes para acabar com estes problemas.

Fatores como o sobrepeso e a obesidade devem ser tratados em forma de orientação e práticas auxiliares de atividades físicas nas aulas de Educação Física, pois é nessa disciplina que ocorre um maior gasto energético, devido as práticas corporais de movimentos. Sendo assim, usar

essa aula para estimular hábitos saudáveis se faz necessário no combate as comorbidades como sobrepeso, obesidade e hipertensão arterial em crianças e adolescentes.

A segunda vistoria de conteúdos teve como palavras-chaves pressão arterial *AND* crianças *AND* adolescentes *AND* Educação Física Escolar. Aproveitou-se 5 materiais dessa busca, conforme os critérios de inclusão empregados.

Quadro 2 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto pressão arterial em crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Associação entre estado nutricional e pressão arterial em escolares	Rômulo Araújo Fernandes; Juliano Casonatto; Diego Giulliano Destro Christofaro; Gabriel Grizzo Cucato; Dalmo Roberto Lopes Machado; Marcelo Romanzini; Enio Ricardo Vaz Ronque.	Universidade Estadual de São Paulo	O predomínio de excesso de peso corporal e pressão arterial alta foi, consideravelmente, maior nos meninos 38% (peso corporal) e 24% (pressão arterial), enquanto nas meninas 19,3% e 14,4%, respectivamente. Desse modo, os estudantes que estavam acima do peso corporal expuseram, até duas vezes a mais, possibilidades de serem diagnosticados com resultados de pressão arterial elevada.	2009
Risco cardiovascular e prática de atividade física em crianças e adolescentes de Muzambinho/MG: influência do gênero e da idade	Marcel da Rocha Chehuen; Allan Irwin Leite Bezerra; Teresa Bartholomeu; Nívia Oliveira Junqueira; Januária Andrea Souza Rezende; Luciano Basso; Jorge Alberto Oliveira; Wilian Peres Lemos; Go Tani; Antonio Prista; José António Ribeiro Maia; Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz.	Universidade de São Paulo	A predominância dos escolares com sobrepeso foi de 19%, já os resultados de pressão arterial, glicemia e colesterolemia foram em sua respectiva ordem de 11%, 5% e 15%. Não teve diferenciação na predominância de fatores e riscos cardiovasculares em ambos os sexos. A pressão arterial elevada, a inatividade física, o alcoolismo e o tabagismo acresceram com a idade.  Os indivíduos que eram ativos quanto a atividades físicas de locomoção representavam 79%, 72% no recreio, 10% ocupacional, 90% de lazer e 97% nas aulas de Educação Física.	2011

Quadro 2 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto pressão arterial em crianças e adolescentes escolares (Continua).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
			Os indivíduos que foram considerados fisicamente ativos foi de 92%. As meninas praticavam mais atividades físicas ocupacionais, e isso só aumentou nos meninos, com a idade. O domínio de atividades físicas de lazer e recreio só abaixou com a idade em ambos os sexos.	
Indicadores antropométricos e pressão arterial em escolares	Deise Cristiane Moser; Isabela de Carlos Back Giuliano; Ana Cláudia Kapp Titski; Anelise Reis Gaya; Manuel João Coelho-e-Silva; Neiva Leite.	Universidade Federal do Paraná	Os resultados mostraram que os indicadores antropométricos relacionaram de maneira fraca com os níveis sistólicos e diastólicos, alternando de 0,18 a 0,28 ( $p < 0,001$ ). Sendo assim, na análise se teve que os causadores relacionados entre medidas antropométricas e a riscos de pressão arterial alta, relacionaram-se com IMC e a dobra cutânea tricípital, independentes da gordura abdominal, nível econômico e maturação sexual.	2013
Análise da composição corporal e pressão arterial de crianças e adolescentes de uma escola pública do município de Nova Iguaçu	Leandro Moura Fernandes; Renato Sobral Monteiro Junior.	Universidade Iguaçu	Nas esquematizações do índice de massa corporal (IMC) e do percentual de gordura, o parâmetro para normalidade teve uma frequência superior. Na ligação entre IMC e percentual de gordura ( $R^2=0,61$ ; $P<0,001$ ). Existiu também uma ligação entre o índice de massa corporal, o percentual de gordura e a pressão arterial sistólica ( $R^2=0,53$ ; $P<0,001$ ) e conseqüentemente, IMC, percentual de gordura e pressão arterial diastólica ( $R^2=0,34$ ; $P<0,001$ ). Os resultados do IMC, pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica exibiram distinções entre crianças e adolescentes.	2014

Quadro 2 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto pressão arterial em crianças e adolescentes escolares (Conclusão).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
			Os valores das crianças não obesas e obesas mostraram uma diferença grande na pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica ( $P < 0,05$ ).	
Prevalência de hipertensão em crianças e adolescentes escolares do Brasil: um estudo de revisão	Juliane Carolina da Silva Santos.	Universidade Federal Rural de Pernambuco	Foram separados 27 trabalhos nacionais que mostram o predomínio de hipertensão arterial sistêmica em crianças e adolescentes escolares do Brasil. Os trabalhos foram separados de acordo com a localização, sendo assim, a região Sudeste (37%), Nordeste (27%), Centro- Oeste (7%) e Sul (29%), tendo uma amostragem de 20.792 estudantes. O predomínio de hipertensão arterial sistêmica identificada em crianças de 6 à 10 anos de idade foi de, respectivamente 2,3% à 16,2%, com média de 10,6%. Já nos adolescentes de 10 à 19 anos, os números foram de 10,2% e 19,4%, com média de 14,3%. Nos resultados de crianças e adolescentes juntos com idade de 6 à 17 anos foi de 2,9% à 42,8% com média de 14,2%.  No resultado final, a região nordestina apresentou um maior predomínio de hipertensão arterial sistêmica, e as redes de ensino público portaram um domínio com média de 14,9%.	2019

Fonte: Do autor (2020).

Uma análise pautada nas obras percorridas no Quadro 2 é muito significativa, visto que ações educativas relacionadas com a pressão arterial e obesidade dentro das escolas nas aulas de Educação Física traz um enorme desafio para os professores. Ao apropriar-se do domínio desses problemas no ambiente escolar, levantamentos entre os alunos por meio de profissionais de saúde podem ajudar na identificação da existência de doenças cardiovasculares, como a obesidade e a pressão arterial elevada em indivíduos jovens (FERNANDES *et al.*, 2009).

Os resultados das obras incluídas no Quadro 2 evidenciam que a obesidade é uma condição primordial para problemas cardiovasculares, se destacando a pressão arterial elevada. O estudo de Chehuen *et al.* (2011) enfatiza que os fatores de riscos cardiovasculares são bem relevantes nas crianças e adolescentes, principalmente, por razões importantes para essas ocorrências, como a pressão arterial elevada.

É importante aprofundar que a inatividade nas práticas de atividades físicas e a falta de uma alimentação saudável, são determinantes comuns para os crescentes casos de pressão arterial elevada e obesidade em crianças e adolescentes (RIBEIRO *et al.*, 2006 apud FERNANDES *et al.*, 2009). Ainda neste assunto, salienta-se que os resultados de crianças com sobrepeso e/ou obesidade no estudo de Fernandes e Monteiro Júnior (2014) demonstram que os indivíduos que estavam acima do peso possuíam uma maior probabilidade a terem um aumento na pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica.

Em seguida, o direcionamento da consulta se teve com a premissa dos propósitos encontrados nos descritores hábitos alimentares AND crianças AND adolescentes AND Educação Física escolar. Foram incluídos 4 produtos no final da pesquisa, em concordância com os critérios de inclusão já citados.

Quadro 3 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto hábitos alimentares em crianças e adolescentes escolares (Continua).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares	Renata Labronici Bertin; Juliana Malkowski; Larissa Cristina; Zutter; Anderson Zampier Ulbrich.	Universidade Regional de Blumenau	Os resultados se basearam em uma amostra de 259 escolares, onde os números identificaram que 66% mostraram hábitos alimentares pertinentes, 63% pertencia aos eutróficos e 52% tinham um conhecimento agradável sobre nutrição. A obesidade está associada, consideravelmente, aos hábitos alimentares inadequados. Os eutróficos mostraram que possuem bons hábitos alimentares e também um conhecimento apurado sobre nutrição.	2010

Quadro 3 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto hábitos alimentares em crianças e adolescentes escolares (Continua).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção	Evanice Avelino de Souza; Valter Cordeiro Barbosa Filho; Júlia Aparecida Devidé Nogueira; Mario Renato de Azevedo Júnior.	Universidade de Brasília	Tiveram resultados de diferentes manifestações de pesquisas, conforme os seus objetivos. Podendo ser colocados os seguintes resultados: uma maior quantidade da prática de atividades físicas semanalmente; um progresso em se tratando de hábitos e saberes sobre alimentação; diminuição do domínio de sobrepeso e obesidade. Planejamentos que buscam a melhoria da saúde dentro das escolas são essenciais para o aumento da compreensão sobre a magnitude da promoção da saúde e para aceitação de hábitos de vidas saudáveis.	2011
Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil	Dário Vinícius Ceccon Lanes; Marcelli Evans Telles dos Santos; Elane Fabíola de Sousa Jerônimo Silva; Karoline Goulart Lanes; Robson Luiz Puntel; Vanderlei Folmer.	Universidade Federal de Santa Maria	Com a verificação dos resultados, conseguiu-se verificar que em relação ao pré-teste, as crianças não possuíam conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis. Para os resultados no pós-teste relacionados com o Grupo Controle não foram notadas alterações nos entendimentos das crianças quando comparadas ao pré-teste. Em relação ao Grupo de Intervenção, sabe-se que cresceu a incidência de alimentos adequados e diminuiu a dos que não são direcionados para uma alimentação saudável. Portanto, afirmou-se que as ações intervencionais fizeram aumentar o entendimento das crianças do Grupo de Intervenção sobre uma alimentação saudável e que este pode ser um plano satisfatório para o ensino nutricional na Educação Infantil.	2012

Quadro 3 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto hábitos alimentares em crianças e adolescentes escolares (Conclusão).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
A importância do profissional de Educação Física na prevenção de diabetes mellitus tipo II em adolescentes	João Vieira de Sousa Neto; André Luiz Rodrigues Soares Sousa.	Faculdades Integradas IESGO	Os efeitos dessa pesquisa mostram a importância do professor de Educação Física escolar em buscar subsidiar os seus alunos na busca de adquirirem hábitos saudáveis. E também, que não haja manifestações de boa conduta somente quando estiverem na escola, como também fora dela, contribuindo então para que os seus familiares também comecem a buscar na prática de atividades físicas e nos alimentos saudáveis, o caminho correto para prevenção de doenças, e por uma vida pautada na plenitude de ser saudável.	2019

Fonte: Do autor (2020).

De acordo com o artigo de Souza *et al.* (2011) descrito no Quadro 3, sabe-se que os altos números de obesidade, atividade física insatisfatória e uma má alimentação em crianças e adolescentes brasileiros simbolizam uma brecha para a execução de intervenções que buscam a transformação deste quadro e a promoção da saúde.

Cabe reforçar que o investimento sobre bons hábitos alimentares no interior e no exterior das escolas é muito significativo para a continuidade de bons hábitos alimentares, propiciando um procedimento de prevenção a ser entendida pelo resto das vidas dos escolares (BERTIN *et al.*, 2010).

Já na Educação Infantil, as abordagens de hábitos saudáveis que buscam a preservação da saúde nos indivíduos são muito importantes, pois conhecimentos adquiridos sobre hábitos alimentares são obtidos por toda a vida. O tema alimentação saudável desde o primário, faz-se necessário uma melhor concentração, principalmente, nas aulas de Educação Física escolar, embora ainda seja muito complicada a promoção de hábitos saudáveis dentro das escolas pelos profissionais da saúde ou da educação (LANES *et al.*, 2012).

O professor de Educação Física deve ajudar subsidiando informações sobre alimentações saudáveis e práticas de atividades físicas que buscam a prevenção de doenças ocasionadas de uma alimentação desregulada, podendo ser citada a diabetes tipo II (NETO; SOUSA, 2019).

Colhendo ainda mais direcionamentos para este trabalho, houve uma exploração das palavras-chaves comportamento sedentário *AND* crianças *AND* adolescentes. Foram integrados a este trabalho apenas 5 conteúdos, em entendimento com os critérios de inclusão já mencionados.

Quadro 4 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto comportamento sedentário, crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes	Kelly Samara da Silva; Markus Vinicius Nahas; Luana Peter Hoefelmann; Adair da Silva Lopes; Elusa Santana de Oliveira	Universidade Federal de Santa Catarina	O peso corporal nos meninos estava mais dominante (12,7% vs 7,9%, $p < 0,001$ ). Nas meninas elas estavam menos ativas em se tratando de atividades físicas (37,0% vs 21,0%, $p < 0,001$ ). A possibilidade dos indivíduos de possuírem um valor elevado de peso corporal foi de 74% em meninos menos ativos fisicamente se comparado com os ativos, já entre as meninas, aquelas possuíam uma renda familiar menor (OR=1,85), e as que moram nas cidades (OR=2,22). A possibilidade de os indivíduos serem menos ativos fisicamente é 43% superior entre os meninos que ficam mais tempo na frente de televisões e 73% maior naqueles com alto peso corporal. Nas meninas, a possibilidade de a prática de atividades físicas serem moderadas foi 54% maior em comparação com as meninas que trabalhavam.	2008

Quadro 4 – Trabalhos denominados de acordo com o assunto comportamento sedentário, crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Comportamento sedentário relacionado ao sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes	Michael Pereira da Silva; Guilherme da Silva Gasparotto; André de Camargo Smolarek; Rodolfo André Dellagrana; Luis Paulo Gomes Mascarenhas; Wagner de Campos; Michelly Pain da Silva; Mario Lopes Pinheiro; Alex Lorejan Bonfim.	Universidade Federal do Paraná	De acordo com a aferição do índice de massa corporal (IMC), juntamente, com a identificação da condição nutricional, os resultados mostraram que os indivíduos que ficavam mais de 120 minutos por dia usando computador e/ou vídeo game manifestam 2,6 mais chances de ter um elevado peso corporal.	2010
Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática	Virgílio Ramires; Leonardo Becker; Ana Sadovsky; Adriana Zago; Renata Bielemann; Paulo Guerra.	Universidade de São Paulo	Os resultados evidenciaram um aumento nas publicações científicas na área da epidemiologia da atividade física de 7 para 49 trabalhos por ano, sendo que 82,2% dos trabalhos estudados com base na análise de determinantes, níveis e predisposições temporais e os efeitos da saúde na prática frequente de atividades físicas e/ou do crescimento do comportamento sedentário.	2014
Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados	Rodrigo Wiltgen Ferreira; Airton José Rombaldi; Luiza Isnardi Cardoso Ricardo; Pedro Curi Hallal; Mario Renato Azevedo.	Universidade Federal de Pelotas	Participaram desse estudo 8.661 escolares. O domínio geral de comportamento sedentário foi de 69,2% em dias da semana, e 79,6% nos finais de semana. As meninas mostraram uma maior associação com os resultados, tirando os jogos eletrônicos. Os escolares de etapas de ensinos mais adiantadas estavam com um melhor envolvimento em ocupações na posição sentada, se comparados com as etapas de ensino anteriores.	2016

Quadro 4 – Trabalhos denominados de acordo com o assunto comportamento sedentário, crianças e adolescentes escolares (Conclusão).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
			Os estudantes mais velhos estavam mais dispostos a ficarem na internet por mais tempo que os outros, com aproximadamente duas horas por dia. Os alunos com uma condição socioeconômica melhor, estavam mais dispostos a ficarem jogando vídeo game e/ou navegando na internet. Os escolares mais ativos, estavam menos predispostos a se envolverem com comportamentos sedentários durante a semana.	
Hábitos alimentares e sedentarismo em crianças e adolescentes com obesidade na admissão do programa de obesidade do Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza	Aline Daniela Cruz e Silva; Antônio José de Oliveira Castro; Ana Paula do Nascimento Pereira; Adriano Augusto Reis de Souza; Paulo Roberto Alves de Amorim; Bettina Ferro de Souza; Rosilene Costa Reis.	Universidade Federal do Pará	Os resultados salientaram que as crianças estavam com uma média de peso de 45,54kg, e o índice de massa corporal de 26,81kg/m <sup>2</sup> , e de escore-z de 4,55. Nas amostras com idades mais altas, os adolescentes estavam com peso de 71,44kg, índice de massa corporal de 31,74kg/m <sup>2</sup> e 2,58 de escore-z. Os números mostraram que os participantes tinham um baixo consumo de frutas (61,9%), já relacionado com o baixo consumo de hortaliças (95,3%), e por último, elevado consumo de doces (71,4%). Os participantes que mostraram serem fisicamente inativos (76,2%) tinham alto domínio de comportamento sedentário, com uma média de 6,42 horas por dia.	2017

Fonte: Do autor (2020).

Na busca pela retratação dos fatos de como o comportamento sedentário é maléfico para a vida de crianças e adolescentes, o Quadro 4 destaca nos estudos de Silva *et al.* (2008), Da Silva *et al.* (2010) e Silva *et al.* (2017), que a inatividade física, juntamente, com a adição de horas por dia de crianças e adolescentes usufruindo de televisões, computadores e outros produtos eletrônicos é associado com um alto índice de peso corporal.

A possibilidade de crianças e adolescentes aumentarem os casos de sobrepeso e obesidade em razão ao tempo gasto em atividades, como assistir televisão ou uso de vídeo games e computadores, é relativo com a queda de atividade física diariamente, portanto, um menor gasto energético. Pode-se colocar também como culpados para o desenvolvimento de obesidade e sobrepeso, a ingestão de alimentos ricos em calorias e mais gordurosos (DA SILVA, 2010).

A inserção de informações nas aulas de Educação Física escolar ao passo que elas se tornem um delineamento específico do tema saúde, promove vários desafios para os professores e pesquisadores, no intuito de colocar critérios para a promoção de ações orientadas ao desenvolvimento de uma qualidade de vida melhor. Mas para isso acontecer, o sedentarismo precisar ser trabalhado com maior preocupação, fazendo-se possível a manutenção ou acréscimo da prática de atividades físicas em crianças e adolescentes, e também na população em geral (RAMIRES *et al.*, 2014).

Logos após, os descritores colocados na pesquisa do Google Acadêmico foram horas dormidas AND crianças AND adolescentes AND Educação Física escolar. Para análise destas palavras-chaves ditas anteriormente, simplesmente 4 obras fizeram por suficiente a investigação.

Quadro 5 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto horas dormidas, crianças e adolescentes escolares (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares	Rita A. Boscolo; Isabel C. Sacco; Hanna K. Antunes; Marco Túlio de Mello; Sérgio Tufik.	Universidade Federal de São Paulo	As escolas analisadas tiveram resultados significativos em se tratando do índice de atividade física no lazer. Quanto a qualidade de sono, 73,3% dos escolares da escola A mostraram anseio de mudar os hábitos de sono, e de acordo com, 40% salientaram traumas de acordarem assustados.	2007
Distúrbios do Sono e Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes Obesos – Revisão Bibliográfica	Giovina Fosco Turco; Rubens Reimão; Sueli Rossini; Maria Ângela RGM Antonio; Antonio A. Barros Filho.	Universidade Estadual de Campinas	De acordo com os estudos encontrados, os resultados mostram que o sono, obesidade e as influências que acarretam os indivíduos, atingem suas qualidades de vida.	2011

Quadro 5 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto horas dormidas, crianças e adolescentes escolares (Conclusão).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
			Os distúrbios do sono precisam ser abordados e identificados precocemente, para tentarem diminuir as consequências sobre o aumento e progresso desta população em geral.	
Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina	Arlete Catarina Tittoni Corso; Gilberto Veras Caldeira; Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates; Bethsáida de Abreu Soares Schmitz; Gabriela Dalsasso Ricardo; Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos.	Universidade Federal de Santa Catarina	As predominâncias de sobrepeso e obesidade nas amostras se delinearão com a separação entre sexo e idade com números de 15,4% e 6,1%, respectivamente. Depois dos ajustes, os fatores relacionados com sobrepeso e obesidade foram: participação mais ativa nos esportes; número de horas de sono a noite; horas por dia no computador. Quando se pratica menos esportes, dorme poucas horas por noite e ficam mais tempo no computador, faz com que haja uma relação com sobrepeso e obesidade nestes escolares.	2012
Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática	Rosimeide Francisco Santos Legnani; Elto Legnani; Guilherme da Silva Gasparotto; Eliane Denise Araújo Bacil; Michael Pereira da Silva; Wagner Campos.	Universidade Federal do Paraná	Os resultados mostraram que os adolescentes que praticam atividades físicas dormem 8 horas por dia. Os indivíduos que praticam pelo menos 60 minutos por dia de atividades físicas ajudaram na ocorrência de sono considerável em crianças e adolescentes. Em relação ao cansaço matinal, sabe-se que relaciona com a não participação em atividades físicas de lazer e esportiva. O sono relacionou-se com o desempenho nas escolas, peso corporal e a outras atitudes de saúde.	2015

Fonte: Do autor (2020).

Nos quatro trabalhos apresentados no Quadro 5 mostrou-se que a prática de atividades física, bem como ações educativas em crianças e adolescentes, contribui para uma maior quantidade de horas dormidas por dia.

Na pesquisa de Corso *et al.* (2012) é passado a informação de que, quanto mais inativo fisicamente, poucas horas dormidas por dia e mais tempo usando produtos eletrônicos (computador, vídeo games e televisão), maior a relação com os crescentes casos de obesidade e sobrepeso.

Em investigação ao que foi dito no parágrafo anterior sobre o estudo de Corso *et al.* (2012), a duração do sono é relacionada de forma negativa com o tempo de comportamento sedentário e aspectos positivos com as evidências da duração da prática de atividade física (ORTEGA *et al.*, 2011 apud LEGNANI, 2015).

No artigo de Turco *et al.* (2011), é reforçado a ideia que o crescimento de casos de indivíduos obesos é mais relacionado com hábitos alimentares inadequados e ao sedentarismo. Eles ainda destacam que a falta de sono gera alterações fisiológicas e endócrinas que aumentam o risco do crescimento de sobrepeso e obesidade.

Para o que está sendo proposto nesse estudo, os últimos descritores abordados foram Educação Física Escolar *AND* saúde. Nos ideais desse trabalho, as finalidades destes descritores ficaram restritos a 5 artigos, que se conectaram com os critérios de inclusão aplicados na metodologia, e que tratam especificamente, do assunto Educação Física escolar e saúde.

Quadro 6 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto Educação Física e saúde (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes	Ubiratan Silva Alves.	Centro Universitário São Camilo de São Paulo	As orientações de práticas escolares devem buscar uma fundamentação que não trate somente de especialização esportiva, buscando adentrar outras novidades, no intuito de salientar outras atividades que não seja somente esporte, mas também atividades rítmicas, danças, ginástica, entre outras. A Educação Física escolar deve acrescentar outras perspectivas de práticas corporais, afim de colaborar para a saúde nas escolas.	2007

Quadro 6 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto Educação Física e saúde (Continua).

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>INTITUIÇÃO DA PESQUISA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>ANO</b>
Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física	Juliana Marin Orfei; Viviane Portela Tavares.	Universidade Estadual de Campinas	A Educação Física Escolar necessita fazer sistematizações nas pautas de seu ensino e aprendizagem, afim de proporcionar aos estudantes o ingresso à informações sobre conceitos e práticas. É preciso ter liberdade de expressão, consciência corporal e também, o tema saúde, pois a ideia de alto rendimento nas escolas não é cabível.	2009
Aulas de educação Física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade	Lucas Manoel da Silva.	Universidade Federal de Pernambuco	Os resultados salientaram que a prática de atividades físicas nas aulas de Educação Física escolar possui uma importante função com as crianças e adolescentes, fazendo com que comecem a ganhar gostos em serem mais ativos fisicamente, além de uma melhora nos hábitos alimentares. Com isso, os resultados se basearão em uma provável queda nos índices de obesidade deste público.	2019
O tema saúde na educação física escolar: tessitura histórica e proposições curriculares atuais	Júlio César Oliveira Luz.	Universidade de Brasília	A investigação dos documentos teve como propósito entender como o tema saúde é passado na Educação Física escolar de acordo com BNCC (Base Nacional Curricular Comum), caracterizando e verificando as opiniões e concepções salientadas no documento. O BNCC retrata propostas antigas, caracterizando uma descontinuação no que já foi construído nas últimas décadas sobre Educação Física e saúde.	2020
Educação popular em saúde e planejamento participativo na Educação Física Escolar	Luciana Santos Collier.	Universidade Federal Fluminense	Os fundamentos sobre cultura corporal do movimento são bem desenvolvidos, proporcionando a distribuição autônoma dos estudantes nas emoções experimentadas em diversos espaços, seja na escola ou fora dela.	2020

Quadro 6 - Trabalhos denominados de acordo com o assunto Educação Física e saúde (Conclusão).

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	INTITUIÇÃO DA PESQUISA	RESULTADO	ANO
			Desse modo, a educação popular pautada na saúde e a preparação participativa se esbarram na comunicação e na indagação, contribuindo com a promoção de autonomia comunitária, fundamental para a promoção da saúde.	

Fonte: Do autor (2020).

No Quadro 6, todos os trabalhos indagados apresentam a importância de tratar do tema saúde, em geral, dentro das escolas, nas aulas de Educação Física. A temática saúde abrange muitos conteúdos, como os assuntos já colocados nesta monografia.

Tratar de assuntos relacionados à saúde dentro das aulas de Educação Física ainda é um objetivo a ser alcançado, seja pelas normas dos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física (BRASIL, 1998), que trata deste tema como um tema transversal, assim como assuntos de etnias e meio ambiente, ou pela própria manifestação histórica e social.

As aulas de Educação Física devem propor empregar informações cabíveis na literatura no intuito de investigar, esclarecer, transferir e construir concepções em relação à atividade física referente à saúde e a outros hábitos de vida saudáveis. A promoção de ações educativas nos alunos relacionadas sobre a qualidade de vida como: indagações sobre anatomia, fisiologia, nutrição, vantagens da atividade física, conteúdos sobre treinamento físico e equilíbrio sobre peso corporal (COLAÇO; SANTOS, 2008 apud SILVA, 2019).

É preciso trazer a verificação dos autores Orfei e Tavares (2009), que discutem o papel da Educação Física em incorporar um novo comportamento perante à organização educacional, propondo em suas aulas, não tratar somente de esportes e recreação, como também, atingirem finalidades relacionadas com a saúde, através da seleção, estruturação e desenvolvimento, e práticas que possibilitem aos alunos se tornarem mais ativos fisicamente, mas, especialmente, que os guiem a escolherem por comportamentos saudáveis ao longo de toda a sua vida.

No artigo de Collier (2020), ele cita o trabalho de Knuth, Azevedo e Rigo (2007), onde alertam sobre a instigação que é em abordar o tema saúde na grade curricular da disciplina de Educação Física. Desse modo, a construção de uma proposta de introdução crítica e provocadora

fortalece a comunicação com outras disciplinas escolares e com a própria escola, num entendimento político e sociocultural.

É necessário comentar sobre a importância da escola em explorar os seus espaços para o controle da saúde de crianças e adolescentes. Por meio dessa relevância da escola sobre este público, é cabível expor, que é possível tratar do tema saúde, mais precisamente, de sobrepeso e/ou obesidade e pressão arterial elevada dentro das instituições escolares, com objetivos de diminuir os problemas que essas adversidades podem causar, a fim de buscar interferir no controle, ainda na juventude, para que não haja distúrbios maiores na fase adulta, como problemas cardiovasculares e insônia.

Portanto, entre as imperfeições deste presente estudo, deparam-se as distinções metodológicas que complicam a análise e conservação dos resultados. Porém, a despeito das dificuldades metodológicas, este trabalho conquistou novos dados para a atualização pautada em diferentes resultados sobre a interferência de ações educativas na composição corporal e pressão arterial de crianças e adolescentes dentro das escolas.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados desse trabalho, foi permitido identificar nas produções científicas pesquisadas, a retratação do impacto que o sobrepeso e/ou obesidade causam em crianças e adolescentes, bem como a pressão arterial elevada. É através dessa relação que ações educativas associadas com a prática de atividades físicas e uma vida mais ativa fisicamente, com bons hábitos alimentares e com a quantidade certa de horas dormidas por dia, se fazem importantes na busca pelo aperfeiçoamento dos níveis pressóricos e antropométricos ainda na fase escolar, com a finalidade de impedir que complicações na fase adulta venham a acontecer.

De acordo com os objetivos apresentados nesse estudo, foram reveladas informações que correspondem fielmente as indagações colocadas. Primeiramente, quanto ao objetivo geral, conclui-se que ações educativas relacionadas com à saúde dentro das escolas influenciam e auxiliam na melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes.

Em relação aos objetivos específicos, todos foram compreendidos e respondidos dentro dos resultados, pois foram estabelecidos a significância da relação entre sobrepeso e/ou obesidade e hipertensão arterial, onde ficou evidenciado que a obesidade é o primeiro passo para se ter pressão arterial alta, fazendo assim valer, a caracterização de informar sobre as adversidades que o sobrepeso e/ou obesidade ocasionam.

Ainda dentro dos objetivos específicos, é conveniente especificar a relevância da disciplina de Educação Física e da escola, na indagação de se ter uma melhor efetividade no tratamento do sobrepeso e/ou obesidade, e pressão arterial elevada em crianças e adolescentes. Isso pode ser melhor explicado na procura por uma educação em saúde marcada na estratégia de utilizar das aulas de Educação Física escolar e da escola, para informar e orientar sobre a importância do controle do peso corporal, da alimentação, da prática de atividades físicas e do número considerado certo de horas dormidas por dia de crianças e adolescentes, com o propósito de melhorar nas suas composições corporais e nos seus níveis pressóricos.

Entretanto, perante às diferentes alternativas debatidas nesse estudo, novas investigações são fundamentais para tratar do sobrepeso e/ou obesidade e hipertensão arterial em crianças e adolescentes. Logo, mesmo a escola sendo o melhor lugar para colher dados, e também na indicação no sentido correto de se ter uma melhora na saúde desta população em geral, programas de prevenções e intervenções governamentais ainda são muito escassas, especialmente com ações direcionadas para a precaução e promoção da saúde dentro das escolas em todo país.

## REFERÊNCIAS

- ABRANTES, Marcelo Militão; LAMOUNIER, Joel; COLOSIMO, Enrico. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 4, p. 335-340, maio 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jped/v78n4/v78n4a14>. Acesso em: 15 jan. 2020.
- ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O mundo da saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 464-469, out./dez. 2007. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/56/01\\_ao\\_sedentarismo.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/56/01_ao_sedentarismo.pdf). Acesso em: 22 jan. 2020.
- AMRA, Babak *et al.* Associação entre o sono e o uso noturno de celular entre adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 93, n. 6, p. 560-567, nov./dez. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572017000600560&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572017000600560&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 15 fev. 2020.
- ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Kleber Araújo; SILVA, Francisco Martins. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, [Brasília], v. 4, n. 2, p. 1-9, maio/ago. 2010. Disponível em: <http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Sa%C3%BAde/Atividade/leituras/o1.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2020.
- BALABAN, Geni; DA SILVA, Gisélia. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 77, n. 2, p. 96-100, maio/abr. 2001. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572001000200008](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572001000200008). Acesso em: 19 abr. 2020.
- BERGAMANN, Gabriel Gustavo *et al.* Sobrepeso e obesidade na infância e adolescência: possibilidades de medidas e reflexões sobre as propostas de avaliação. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 62-69, jan. 2011. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/558>. Acesso em: 22 abr. 2020.
- BERTIN, Renata Labronici *et al.* Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 303-308, set. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-05822010000300008](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000300008). Acesso em: 29 abr. 2020.
- BORGES, Livia Veloso *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola integral residentes em zona rural. **Revista Uniandrade**, [Santa Quitéria], v. 18, n. 3, p. 140-148, jan. 2018. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/328244625\\_PREVALENCIA\\_DE\\_SOBREPESO\\_E\\_OBESIDADE\\_EM\\_CRIANCAS\\_E\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_UMA\\_ESCOLA\\_INTEGRAL\\_RESIDENTES\\_EM\\_ZONA\\_RURAL](https://www.researchgate.net/publication/328244625_PREVALENCIA_DE_SOBREPESO_E_OBESIDADE_EM_CRIANCAS_E_ADOLESCENTES_DE_UMA_ESCOLA_INTEGRAL_RESIDENTES_EM_ZONA_RURAL). Acesso em: 18 abr. 2020.

BOSCOLO, Rita A. *et al.* Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 7, n. 1, p. 18-25, jan. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-05232007000100003](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232007000100003). Acesso em: 15 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Temas Transversais Saúde**. Brasília, DF: MEC/SEF, v. 9, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRITO, Ahécio Kleber Araújo; LOPES, Fernando; JÚNIOR, Silva. Efeitos de uma intervenção na educação física escolar, sobre parâmetros relacionados à saúde, em escolares. **Pediatria Moderna**, [São Paulo], v. 14, n. 11, p. 461, nov. 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-677793>. Acesso em: 15 maio 2020.

CAMARGO, Tássia Rolim. **Associação entre características do sono e ganho de peso corporal, ganho de cintura e incidência de obesidade no estudo longitudinal de saúde do adulto**. 2019. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia) – Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, 2019.

CELESTRINO, Juliana Oliveira; COSTA, André dos Santos. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [São Paulo], v. 5, n. 3, p. 47-54, fev. 2006. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1896>. Acesso em: 5 jun. 2020.

CHEHUEN, Marcel da Rocha *et al.* Risco cardiovascular e prática de atividade física em crianças e adolescentes de Muzambinho/MG: influência do gênero e da idade. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 232-236, ago. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922011000400003&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922011000400003&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 19 jul. 2020.

COLLIER, Luciana Santos. Educação popular em saúde e planejamento participativo na Educação Física Escolar. **Revista de Educação Popular**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 230-245, jan./abr. 2020. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/49760>. Acesso em: 15 jul. 2020.

CORSO, Arlete Catarina Tittoni *et al.* Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Estudos de População**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 117-131, jun. 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-30982012000100008&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-30982012000100008&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 7 fev. 2020.

DA SILVA, Michael Pereira *et al.* Comportamento sedentário relacionado ao sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 1-15, maio/ago. 2010. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/6709>. Acesso em: 25 abr. 2020.

DE ALMEIDA, Raphael Lacerda *et al.* Efeito do exercício físico sobre a composição corporal em crianças e adolescentes. **Semiões**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 46-55, jan./mar. 2018. Disponível em: <https://revistas.unisuam.edu.br/index.php/semiões/article/view/57>. Acesso em: 19 jun. 2020.

DEUS, Amadeu Francisco de. **Evolução do panorama da obesidade em Portugal: obesidade e cancro**. 2010. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Universidade de Coimbra, Coimbra, 2010.

DOS SANTOS, André Luis; DE CARVALHO, Antônio Luiz; GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 3, p. 203-213, jul./set. 2007. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/228496906\\_Obesidade\\_infantil\\_e\\_uma\\_proposta\\_de\\_Educacao\\_Fisica\\_preventiva](https://www.researchgate.net/publication/228496906_Obesidade_infantil_e_uma_proposta_de_Educacao_Fisica_preventiva). Acesso em: 15 abr. 2020.

FERNANDES, Leandro Moura; MONTEIRO JUNIOR, Renato Sobral. Análise da composição corporal e pressão arterial de crianças e adolescentes de uma escola pública do município de Nova Iguaçu. **Educação Física em Revista**, [Brasília], v. 8, n. 1, p. 1-8, maio 2014. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/4729>. Acesso em: 19 jun. 2020.

FERNANDES, Rômulo Araújo *et al.* Associação entre estado nutricional e pressão arterial em escolares. **Motriz**, Rio Claro, p. 781-787, jan. 2009.

FERREIRA, Joel Saraiva; AYDOS, Ricardo Dutra. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 97-104, jan. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000100015](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100015). Acesso em: 18 maio. 2020.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen *et al.* Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 56-63, mar. 2016. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822016000100056&script=sci\\_abstract&tIng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822016000100056&script=sci_abstract&tIng=pt). Acesso em: 17 abr. 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007. 101 p.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz**, Rio Calro, v. 5, n. 1, p. 10-14, jul. 1999. Disponível em: [https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1\\_ART04.pdf](https://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf). Acesso em: 22 jan. 2020.

HÖFELMANN, Doroteia Aparecida; MOMM, Nayara. Café da manhã: omissão e fatores associados em escolares de Itajaí, Santa Catarina, Brasil. **Nutrire**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 40-55, abr. 2014. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/9561/3c055ca4e7c9ce432ac475d0a8131d5c479c.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2020.

LANES, Dário Vinícius Ceccon *et al.* Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias**, [Nilópolis], v. 4, n. 1, p. 1-12, jul. 2012. Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/reci/article/view/135/144>. Acesso em: 15 abr. 2020.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos *et al.* Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, [Maringá], v. 26, n. 1, p. 147-156, abr. 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/24864>. Acesso em: 15 abr. 2020.

LUZ, Júlio César Oliveira. **O tema saúde na educação física escolar: tecitura histórica e proposições curriculares atuais**. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Brasília, 2020.

MIELKE, Grégore Iven. **Comportamento sedentário em adultos**. 2012. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

MOSER, Deise Cristiane *et al.* Indicadores antropométricos e pressão arterial em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 89, n. 3, p. 243-249, jun. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572013000300005&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572013000300005&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 15 fev. 2020.

NETOL, João Vieira de Sousa; SOUSA, André Luiz Rodrigues Soares. A importância do profissional de Educação Física na prevenção de diabetes *mellitus* tipo II em adolescentes. **Revista Ciências da Saúde e Educação IESGO**, [Formosa], v. 1, n. 2, p. 1-14, fev. 2019. Disponível em: <http://revista.iesgo.edu.br/ojs/index.php/CSEI/article/view/25/7>. Acesso em: 15 abr. 2020.

OLIVEIRA, Cecília L. de; FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107-108, abr. 2003. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302003000200001](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200001). Acesso em: 18 abr. 2020.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. **Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas, revela novo estudo do Imperial College London e da OMS**. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820). Acesso em: 18 de jun. 2020.

ORFEI, Juliana Marin; TAVARES, Viviane Portela. Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física. *In*: BOCCALETTO, Estela Marina Alves; MENDES, Roberto Teixeira Mendes (orgs.). **Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP**. Campinas: Ipes, 2009. 81 p.

PINTO, Sônia Lopes *et al.* Prevalência de pré-hipertensão e de hipertensão arterial e avaliação de fatores associados em crianças e adolescentes de escolas públicas de Salvador, Bahia, Brasil.

**Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 6, p. 1065-1075, jun. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2011000600004&script=sci_abstract&tlng=pt)

311X2011000600004&script=sci\_abstract&tlng=pt. Acesso em: 29 jul. 2020.

POETA, Lisiane Schilling *et al.* Intervenção interdisciplinar na composição corporal e em testes de aptidão física de crianças obesas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 134-143, fev. 2012. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372012000200002&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372012000200002&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 28 jul. 2020.

RAMOS, Alessandra M. P. P.; BARROS FILHO, Antônio de A. Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais. **Arquivos Brasileiros Endocrinológico Metabólico**, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 663-667, dez. 2003. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000600007&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000600007&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 2 abr. 2020.

RAMOS, Mariana de Lima Mendes *et al.* Sobrepeso e obesidade em escolares de 10 a 14 anos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 26, n. 2, p. 223-232, fev. 2013.

Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2908>. Acesso em: 15 abr. 2020.

ROMANZINI, Marcelo. **Pressão arterial elevada em adolescentes: prevalência e fatores associados**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2006.

RONQUE, E.R.V. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de alto nível socioeconômico em Londrina, Paraná, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 6, p. 709-717, dez. 2005. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000600001&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000600001&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 11 maio 2020.

ROSA, Alberto Augusto Alves; RIBEIRO, Jorge Pinto. Hipertensão arterial na infância e na adolescência: fatores determinantes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 75, n. 2, p. 75-82, mar./abr. 1999. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/56409>. Acesso em: 22 maio 2020.

SALGADO, Cláudia Maria, CARVALHAES, João Tomás de Abreu. Hipertensão arterial na infância. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 79, n. 1, p. 115-24, fev. 2003. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is\\_digital/is\\_0403/pdf/IS23\(4\)103.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0403/pdf/IS23(4)103.pdf). Acesso em: 15 abr. 2020.

SANTOS, Juliane Carolina da Silva. **Prevalência de hipertensão em crianças e adolescentes escolares do Brasil: um estudo de revisão**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, 2019.

SILVA, Aline Daniela Cruz e *et al.* Hábitos alimentares e sedentarismo em crianças e adolescentes com obesidade na admissão do programa de obesidade do Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 61, p. 39-46, jan./fev. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/486/413>. Acesso em: 15 abr. 2020.

SILVA, Kelly Samara da *et al.* Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 159-168, mar. 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2008000100015&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2008000100015&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 8 fev. 2020.

SILVA, Lucas Manoel da. **Aulas de educação física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura de Educação de Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. Unidade 2 – A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa**, São Paulo, v. 1, p. 31-42, fev. 2009. Disponível em: [https://www.cesadufs.com.br/ORBI/public/uploadCatalogo/11315818082016Pratica\\_de\\_Pesquisa\\_I\\_Aula\\_2.pdf](https://www.cesadufs.com.br/ORBI/public/uploadCatalogo/11315818082016Pratica_de_Pesquisa_I_Aula_2.pdf). Acesso em: 14 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Arquivos brasileiros de cardiologia. VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3, p. 1-103, set. 2016. Disponível em: [http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05\\_HIPERTENSAO\\_ARTERIAL.pdf](http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf). Acesso em: 15 abr. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, 89, n. 3, p. 24-79, set. 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2007001500012](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007001500012). Acesso em: 19 fev. 2020.

SOUZA, Evanice Avelino de *et al.* Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1459-1471, ago. 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2011000800002&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2011000800002&script=sci_arttext&tlng=es). Acesso em: 15 abr. 2020.

SOUZA, Gustavo de Sá e, DUARTE, Maria de Fátima Silva. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 104-108, mar./abr. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n2/a02v11n2.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2020.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; DESTRO, Denise de Souza. Obesidade infantil e educação física escolar: Possibilidades pedagógicas. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, [Brasil], v. 9, p. 1-15, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://files.gordinhoo.webnode.com/200000023-0480905b16/obsss.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2020.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho *et al.* Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 105-117, mar. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2010000100010](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100010). Acesso em: 7 maio 2020.

TERRES, Nicole Gomes *et al.* Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Revista de saúde pública**, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 627-633, ago. 2006. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102006000500011](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000500011). Acesso em: 5 jun. 2020.

TRANCOSO, Suelen Caroline; CAVALLI, Suzi Barletto, PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 859-69, set./out. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rn/v23n5/a16v23n5.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2020.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-547, ago. 2005. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102005000400004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102005000400004). Acesso em: 8 fev. 2020.

TURCO, Giovina Fosco *et al.* Distúrbios do sono e qualidade de vida em crianças e adolescentes obesos—revisão bibliográfica. **Neurobiologia**, [São Paulo], v. 74, n. 2, p. 171-180, abr./jun. 2011. Disponível em: <https://docplayer.com.br/33172089-Disturbios-do-sono-e-qualidade-de-vida-em-criancas-e-adolescentes-obesos-revisao-bibliografica.html>. Acesso em: 5 jan. 2020.