EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DA SAÚDE: a importância do exercício para uma vida saudável na infância

DOI: 10.48140/digitaleditora.2020.002.13

13

RESUMO

Objetivos: Este artigo objetiva analisar como os exercícios físicos são fundamentais para o amadurecimento saudável das crianças e reduzem as chances de diversas doenças.

Métodos: A pesquisa constituiu-se em um estudo de revisão de literatura, reunindo ideias de fontes diversas, buscando apresentar novos ângulos desses assuntos já tão conhecido, buscando entender o exercício físico como fator da saúde e a importância do exercício para uma vida saudável na infância. A pesquisa constituiu-se em uma busca nas bases de pesquisas eletrônicas, sendo avaliados todos os artigos publicados que correspondem os temas, as bases de dados: Periódicos do Capes, Scielo e Google Acadêmico.

Resultados: Concluiu-se que a falta de exercícios físicos acarreta inúmeros prejuízos, e já na infância, influencia o desempenho motor, como em corridas, saltos e brincadeiras que precisam de agilidade. O bullying, resultado principal dentre prejuízos psicológicos da inatividade física, marca profundamente as vivências das pessoas.

Conclusão: Em conclusão, observou-se que o mundo está enfrentando uma epidemia de inatividade física e, portanto, de doenças crônicas e obesidade.

Ana Kelly Nascimento Sousa

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

<https://orcid.org/0000-0002-4320-4631>

Dayane Nayara Rosendo Da Silva

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

<https://orcid.org/0000-0002-8100-6820>

Rômulo Matos Pinheiro

Profissional de Educação Física, Especialista e Professor Auxiliar da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí - Teresina – Piauí

<https://orcid.org/0000-0002-9812-8170>

PALAVRAS-CHAVES: Exercícios físicos. Infância. Obesidade infantil.

PHYSICAL EXERCISE AS A HEALTH FACTOR: the importance of exercise for healthy childhood life

DOI: 10.48140/digitaleditora.2020.002.13

13

ABSTRACT

Objectives: This article aims to analyze how physical exercises are fundamental for the healthy maturation of children and reduce the chances of several diseases.

Methods: The research consisted of a literature review study, bringing together ideas from different sources, seeking to present new angles of this already well-known subject, seeking to understand physical exercise as a health factor and the importance of exercise for a healthy life in childhood. The research consisted of a search in the electronic research bases, evaluating all published articles that correspond to the themes, the databases: Capes Periodicals, Scielo and Google Scholar.

Results: It was concluded that the lack of physical exercise results in countless losses, and already in childhood, it influences motor performance, as in running, jumping and playing that need agility. Bullying, the main result of the psychological damage caused by physical inactivity, deeply marks people's experiences.

Conclusion: In conclusion, it was observed that the world is facing an epidemic of physical inactivity and, therefore, of chronic diseases and obesity.

Recebido em: 10/12/2020
Aprovado em: 28/12/2020
Conflito de Interesse: não
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Physical exercises. Childhood. Childhood obesity.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos trabalha nossa flexibilidade, resistência e força. Mas, mais importante que isso, a atividade traz benefícios que vão além do físico, se propagam na saúde emocional e mental. No Brasil, os dados sobre o sedentarismo são alarmantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2016), metade da população brasileira é sedentária.

Os dados foram coletados num período de quinze anos de estudo e mostram que 47% dos brasileiros adultos não praticam nenhuma atividade física ou simplesmente não praticam de forma suficiente. Isso significa que estão abaixo do padrão preconizado pela OMS, que entende que devem ser realizadas duas horas e meia de exercícios moderados ou 75 minutos de atividades intensas por semana (GUTHOLD et al., 2018). Esse é um dado preocupante porque os riscos de desenvolver doenças, tais quais as cardiovasculares, algum tipo de câncer ou de diabetes, são aumentados.

A infância contemporânea é uma época cheia de diversões eletrônicas. Este é apenas um dos fatores que faz ser cada vez mais raro ver crianças saindo para praticar exercícios. Também por esta razão, o sedentarismo passou a estar presente na vida das pessoas cada vez mais cedo. Para diminuir as probabilidades de desenvolver problemas de saúde, um estilo de vida mais saudável, aliado à prática de atividade física, precisa ser adotado desde cedo (LATROVA, 2019). As crianças devem ser estimuladas a partir do nascimento, isso é fundamental para o desenvolvimento neuropsicomotor, além de reduzir as chances de diversas doenças. Os pais têm papel fundamental e podem ajudar a despertar o interesse da criança que, quando encorajada a praticar exercícios desde a infância, tende a se tornar um adulto mais ativo.

O movimento existe na vida cotidiana humana, é claro. No entanto, com o avanço da tecnologia, muitas crianças já não são ativas como eram alguns anos atrás. Atualmente, é raro encontrar alguma que não passe a maior parte do tempo jogando videogames, tablets ou telefones celulares. Na idade adulta, a constituição de hábitos pode ser um processo mais complexo, daí a importância de uma vida ativa desde a infância.

Como é de conhecimento geral, a prática de exercício pode melhorar a saúde através de atividades diversas. O exercício físico moderado regular também pode ajudar a alcançar e manter um peso saudável, bem como reduzir o risco de doenças crônicas e cardíacas, além de melhorar o humor e a autoestima.

Hoje, devido a um estilo de vida sedentário que nunca foi visto nos últimos séculos, a sociedade ainda está em um momento histórico de incidência estagnada. Alguns fatores contribuíram para essa situação desconfortável, na qual talvez o principal fator seja a globalização da tecnologia. Em outros casos, tratam-se sobretudo dos trabalhadores, tendo em vista que todos precisam de trabalho intenso, quase sem interrupção, e este trabalho ininterrupto é um período de escravidão moderna e a população é tomada como refém pelo trabalho e a fadiga, principalmente a doença mental, fadiga o corpo e, como resultado, adultos sedentários são sequestrados por reféns, principalmente pela mídia, abdicando todo seu tempo livre em qualquer outra atividade, que não a física. Como dito antes, a educação física deve ser incentivada desde a primeira infância, de modo que faça parte da rotina de vida e de saúde das pessoas quando tornarem-se adultas.

Este trabalho se justifica em virtude do aumento no índice de crianças com sobrepeso ao longo dos anos. O nível de atividade física diminuiu e, com influência das novas tecnologias, a tendência é que o número de crianças sedentárias aumente exponencialmente. Portanto, o objetivo deste trabalho é identificar como a atividade física pode ser um fator determinante para a qualidade de vida e benefício para a saúde. Os estudos contemporâneos demonstraram consistentemente a relação inversa entre exercício físico e taxas de mortalidade por todas as causas e morte cardiovascular (DCV) (COELHO; BURINI, 2009).

O exercício físico é um importante determinante da aptidão cardiorrespiratória e o condicionamento físico está relacionado aos padrões de exercício físico. Portanto, esse estudo é de suma importância para a compreensão do exercício físico como fator saúde, desde a primeira infância, abrangendo o conhecimento dos pesquisadores em educação física e áreas afins.

Já tendo sido respondido ostensivamente quais os prejuízos que ocorrem da ausência de exercícios físicos na literatura, esta pesquisa é norteadada pela seguinte questão: quais os benefícios do exercício físico para saúde e qualidade de vida durante a infância? É evidente a importância da atividade física na idade adulta, mas propomo-nos a investigar e alcançar uma revisão integrativa da importância dos exercícios físicos para a saúde e qualidade de vida durante própria infância, bem como seus impactos e resultados a longo e a curto prazo.

METODOLOGIA

DELINEAMENTO DO ESTUDO

A pesquisa constituiu-se em um estudo de revisão de literatura, reunindo ideias de fontes diversas, buscando apresentar novos ângulos desse assunto já tão conhecido, sendo ele entender o exercício físico como fator da saúde e a importância do exercício para uma vida saudável na infância.

LOCAL DO ESTUDO

A pesquisa se constituiu em busca nas bases de pesquisas eletrônicas, sendo avaliados todos os artigos publicados que correspondem os temas, nas bases de dados: Periódicos do Capes, Scielo e BVS.

METODOLOGIA

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos escritos em português com disponibilidade de texto integral em plataformas online, publicados em periódicos nacionais nos últimos 10 anos. Para os critérios de exclusão foi excluídos artigos em línguas estrangeiras, relatórios técnicos, artigos incompletos ou artigos fora do período selecionado.

SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Na pesquisa das fontes, foram considerados como critério de inclusão as bibliografias que abordam a temática e foram excluídas aquelas informações que não atendem o tema de obesidade infantil.

EXTRAÇÃO DOS RESULTADOS

Os dados foram selecionados de acordo com o ano e relevância do assunto, mantendo apenas artigos cuja publicação ocorreu no intervalo de 2010 ao ano corrente.

RESULTADOS

Nesta revisão narrativa foram incluídos 8 artigos. Nas bases de dados foram encontrados 2.499 trabalhos com os descritores pesquisados. Em matéria de organização, agruparam-se as duas principais associações que serviram como referência desta pesquisa, demonstradas aqui, respectivamente, na Figura 1, saúde na infância e obesidade infantil, e Figura 2, exercício físico e infância.

Excluiu-se 2.490 por não atenderem os critérios propostos: textos completos referentes à pesquisa (saúde na infância e obesidade infantil), idioma (português), tempo do artigo (artigos publicados nos últimos 10 anos, 2010 a 2020), tipo de estudo (artigos) e base de dados (CAPES, BVS e SciELO). Através da associação Saúde na infância e Obesidade infantil, foram encontradas 989 referências, destas, 4 artigos foram publicados na íntegra, sendo de língua portuguesa, da qual estavam no período de 2010 a 2020 com título condizente com os descritores, atendendo desta forma ao recorte temporal em estudo e a temática proposta.

FIGURA 1. Representação gráfica da associação 01 (Saúde infantil e Obesidade Infantil) e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão (n = 09)

Fonte: Elaborada pelas próprias autoras, 2020.

Com a associação Sedentarismo Infantil e Exercício Físico, diferente do esperado, obteve-se 565 referências, desta totalidade, 529 artigos foram publicados na íntegra, sendo 6 de língua portuguesa, dos quais 4 estavam no período de 2010 a 2020, porém nenhum com título condizente com os descritores e divergindo para outras temáticas, sobretudo relacionadas à covid-19 e à terceira idade.

Na Figura 02, com a associação Exercício Físico e Infância, obteve-se 1.510 referências, desta totalidade 1044 artigos foram publicados na íntegra, sendo 462 de língua portuguesa, da qual 51 estavam no período de 2010 a 2020, reduzindo-se 5 aos títulos condizentes com os descritores, atendendo assim, ao recorte temporal em estudo e a temática proposta.

FIGURA 2. Representação gráfica da associação 02 (Exercício Físico e Infância) e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão

Fonte: Elaborada pelas próprias autoras, 2020.

Finalizada esta coleta de dados, realizamos uma análise dos objetivos e resultados de todos os estudos a fim de obter os pontos de partida e desfechos que mais fundamentarão o tema pesquisado. Realizamos a leitura de todo material escolhido e reunimos as principais informações para estabelecer uma compreensão e ampliar o conhecimento sobre o tema estudado.

A Tabela 01 mostra que dentre os anos de publicação dos artigos, os anos tiveram uma prevalência regular de abordagem das referidas questões, com um intervalo no período entre 2013 e 2015, período em que não foram encontradas publicações acerca desta temática, com os descritores aqui mencionados, os anos apresentam quantidades iguais de artigos publicados nos anos. Como se vê na Tabela 1, ainda que haja uma regularidade na temática nos últimos 5 anos, percebe-se que o estudo obteve de um intervalo de tempo adequado, que possibilita um contraste e comparação dos anos.

Tabela 01: Distribuição dos estudos incluídos na amostra (ano de publicação).

ANO DE PUBLICAÇÃO	Nº ABSOLUTO	%
2010	01	12,5%
2011	01	12,5%
2012	01	12,5%
2016	01	12,5%
2017	01	12,5%
2018	01	12,5%
2019	01	12,5%
2020	01	12,5%
TOTAL	08	100%

Fonte: Pesquisa realizada em base de dados.

Como observa-se na Tabela 2, as fontes da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício e a Revista Paulista de Pediatria apresentam 25% cada uma da amostra, sendo as que mais disponibilizaram estudos sobre a temática proposta, ainda que de forma igualmente equilibrada, enquanto as demais fontes totalizam de forma igual os 12,5% de aparição.

TABELA 02- Distribuição dos estudos incluídos na amostra referentes à fonte online de publicação

FONTE ONLINE	Nº ABSOLUTO	%
Psicologia Argumento	01	12,5%
Revista Brasileira Medicina do	01	12,5%
Revista Paulista de Pediatria	02	25%
Braspen Journal	01	12,5%
Arquivos Brasileiros de Cardiologia	01	12,5%
Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	02	25%
TOTAL	10	100%

O Quadro 01 diz respeito aos autores das bases teóricas utilizados na pesquisa, de forma que se evidenciou que todos tratou-se de artigos científicos; o autor do artigo, bem como o tipo de estudo, o objetivo e os resultados referente a cada publicação utilizada na construção da pesquisa.

Quadro 1 - Distribuição dos autores, tipo de estudo, objetivos e resultados.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	RESULTADOS
CARVALHO SILVA; COSTA JR, 2011.	Revisão da literatura.	Sintetizar e analisar as informações disponíveis sobre a importância da prática da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes, indicando possíveis limitações dos estudos e necessidades de pesquisas futuras.	Observa-se uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas, em parte, decorrente dos avanços tecnológicos do mundo atual. O acesso facilitado ao microcomputador, o desenvolvimento de videogames mais interativos e instigantes, as atrações disponibilizadas por canais de televisão e pela internet, bem como a percepção de falta de segurança pública, retratada diariamente pela mídia, constituem fatores que contribuem para a mudança em relação às formas de lazer de crianças e jovens.
PADILHA. <i>et al.</i> , 2010.	Revisão sistemática da literatura com seleção de artigos.	Revisar publicações que investigaram a prevalência de doença hepática gordurosa não-alcoólica (DHGNA) em crianças.	Os artigos analisados indicam que as alterações bioquímicas e de imagem são rapidamente normalizadas com a programação da perda ponderal por meio de dieta e exercício físico. Observam-se prevalências maiores em meninos, com o aumento da idade. Uma associação relacionada com frequência foi a da resistência insulínica com a progressão da DHGNA.
CHAVES; BALASSIA- NO; ARAÚ- JO, 2016.	Análise retrospectiva	Avaliar a influência do histórico de exercício físico e/ou participação desportiva competitiva na juventude sobre a flexibilidade corporal em adultos que foram pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos.	Homens e mulheres adultos fisicamente inativos nos últimos cinco anos tiveram P-FLX medianos, respectivamente, de 25 e 35. Quando classificados pelo PEFIA, não foram observadas diferenças entre homens (P=0,23) e mulheres (P=0,10) no P-FLX.

BALASSIANO; ARAÚJO, 2012.	Análise retrospectiva	Avaliar a influência do histórico de exercício físico intenso e/ou participação desportiva competitiva na juventude sobre a FC máxima (% da prevista pela idade) em um teste cardiopulmonar de exercício clínico.	Dentre os 20 indivíduos com valores de FC máxima igual ou maior do que 200 bpm, nenhum deles tinha sido inativo ou pouco ativo na infância/adolescência.
ALMEIDA <i>et al.</i> , 2019.	Análise transversal	Analisar a prevalência de percentual de gordura elevado em adolescentes e verificar suas possíveis associações com as características sociodemográficas, atividade física e tempo de tela.	As meninas têm maior risco de excesso de gordura, quem pratica menos de duas horas de caminhada, bicicleta e esporte tem maior risco de ter um percentual de gordura mais elevado. Em relação ao tempo de tela, observou-se uma associação linear inversa em relação à prática da atividade física diária: quanto maior tempo frente ao computador, televisão e tempo de tela maior risco de ter um percentual de gordura elevado.
OKUIZUMI <i>et al.</i> , 2018.	Estudo transversal.	Avaliar a composição corporal e o consumo alimentar de crianças e adolescentes praticantes de atletismo.	Nenhuma criança ou adolescente apresentou risco de doença cardiovascular. Quanto ao consumo alimentar, observou-se que muitos adolescentes apresentam consumo energético e de macronutrientes inadequado. A prevalência de inadequação de cálcio foi alta em todas as idades e sexos.
FRITZ <i>et al.</i> , 2017.	Estudo de prevalência.	Investigar a influência do padrão da ingestão alimentar e do nível de exercício físico realizado por crianças portadoras de diabetes mellitus tipo 1 com o risco cardiometabólico.	A amostra compreendeu 31 pacientes (14 masculino e 17 feminino). Destes, 8 crianças apresentavam mais de 3 fatores de risco, sendo classificados como portadores de SM. O consumo alimentar foi considerado inadequado conforme o preconizado, em 90,32% dos avaliados. O consumo de calorias, proteínas e colesterol foi maior no sexo masculino. Tanto o grupo portador de SM como o sem SM apresentaram alimentação inadequada e sedentarismo instalado.
GORDIA <i>et al.</i> , 2020.	Estudo de prevalência	Investigar o conhecimento dos pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência e a orientação dada por eles.	Mais de 70% relataram incorporar a orientação de atividade física em suas prescrições. Por outro lado, aproximadamente dois terços relataram incorretamente que crianças não podem fazer musculação e menos de 15% responderam corretamente a questão sobre barreiras para a prática de atividade física. Em ambas as questões sobre a prática de atividade física para enfrentamento da obesidade, as opções incorretas foram marcadas por 50% ou mais dos pediatras. A maioria relatou, incorretamente, que 30 minutos é o tempo mínimo diário para a prática de atividade física para crianças. Menos de 40% souberam responder corretamente qual é o tempo máximo que os jovens podem passar em frente às telas.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

DISCUSSÃO

No decorrer das pesquisas foram encontrados 8 trabalhos científicos publicados entre os anos de 2010 a 2020. Dos presentes trabalhos apresentados pelo quadro 1, dois artigos reforçam a gradativa redução da prática regular de atividades físicas associada ao uso decorrente da era tecnológica.

Atualmente, parece haver grande valorização e investimento em formas sedentárias de divertimento e um menor envolvimento de jovens com atividades físicas ao ar livre. Ou seja, as mudanças sociais e culturais têm afetado a participação dos jovens em atividades físicas.(Carvalho Silva; Costa Jr, 2011,p.47)

O autor traz a discussão sobre como o cenário atual tem trago uma cultura nova sobre um sedentarismo por vezes muito bem assumido e aceito por todos, as crianças por sua vez não ver uma importância em práticas de atividades físicas a não ser em seus próprios aplicativos de celular, onde a única função motora exigida é a dos dedos em cima da tela.

Mais à frente o autor destaca essa falta de interesse e participação dessa nova geração:

As medidas de incentivo à prática de atividade física devem, no entanto, observar as necessidades psicossociais de crianças e adolescentes. As atividades devem despertar o interesse dos jovens e serem adequadas ao nível de desenvolvimento físico e cognitivo, bem como às suas preferências. Além disso, devem ser respeitadas as diferenças entre atividades realizadas por crianças e adultos e, também, a variabilidade cultural entre meninos e meninas.(Carvalho Silva; Costa Jr, 2011, p.48)

O mundo anda em constante mudança e evolução e tudo ao seu redor necessita acompanhar a sua mudança, as crianças e jovens de décadas atrás não são nem de perto parecidas com a realidade que vivemos hoje, os profissionais de hoje precisa em suma importância se reinventar pra essa geração que faz todo tipo de de atividade como correr, dançar, lutar, interagir e entre outras só que em um celular, o desafio de hoje é tornar assim as atividades físicas mais atraentes e prazerosas para todos, é um trabalho a ser feito com muita paciência e de suma importância pra essa geração.

CONCLUSÃO

A prática de exercícios físicos trabalha nossa flexibilidade, resistência e força. Mas, mais importante que isso, a atividade traz benefícios que vão além do físico, se propagam na saúde emocional e mental. Como visto, no Brasil, os dados sobre o sedentarismo são alarmantes.

A infância atualmente é cheia de diversões eletrônicas e este é apenas um dos fatores que fez o sedentarismo estar presente na vida das pessoas cada vez mais cedo. Para diminuir as probabilidades de desenvolver problemas de saúde, um estilo de vida mais saudável, aliado à prática de exercícios, precisa ser adotado desde cedo, tendo em vista que crianças ativas, geralmente tendem a ser adultos ativos. As crianças devem ser estimuladas a partir do nascimento, isso é fundamental para o desenvolvimento neuropsicomotor, além de reduzir as chances de diversas doenças. Os pais têm papel fundamental e podem ajudar a despertar o interesse da criança que, quando encorajada a praticar exercícios desde a infância, tende a se tornar um adulto saudável.

Diante do que foi exposto até aqui, pode se perceber facilmente que o exercício físico deve ser presente nas orientações à promoção do amadurecimento saudável. A criança sedentária, que não pratica exercícios físicos, cultiva hábitos inadequados que a acompanham por toda sua vida adulta, gerando uma série de problemas que comprometem o seu bem-estar físico e mental.

A saúde pode ser promovida ou mantida evitando os comportamentos de alto risco, diminuindo o risco de doenças prematuras e da morte precoce, mas sobretudo, considerando a prática de exercícios físicos. A falta de exercícios físicos compromete a saúde física, e mental, das crianças, especialmente por conta do desequilíbrio entre os exercícios físicos e excesso de consumo alimentar. A falta de exercícios físicos acarreta no excesso de peso corporal, que influencia o desempenho motor, como em corridas, saltos e brincadeiras que precisam de agilidade, fazendo com que as crianças obesas abandonem e sejam desmotivadas para essas atividades, entrando num ciclo vicioso. O bullying, resultado principal dentre prejuízos psicológicos dentro do ambiente escolar, acontece pela falta maturidade e preconceito que há com crianças obesas.

Observar os exercícios físicos como fator de saúde na infância é apenas uma das alternativas para lidar com a vasta problemática causada por sua ausência. Combinados com programas dietas saudáveis, os programas de exercícios físicos nos lares e nas escolas são uma alternativa potente para providenciar qualidade de vida e hábitos saudáveis desde cedo.

Em conclusão, observamos que o mundo está enfrentando uma epidemia de inatividade física, ligada diretamente a vários problemas de saúde. Portanto, é necessário um planejamento que proporcione às pessoas espaços adequados para a realização de exercícios, como parques seguros, onde possa ocorrer o uso da bicicleta, espaços públicos que possibilitem uma prática esportiva, sistema de transporte público de qualidade que permita às famílias o acesso e intervenções nas escolas com palestras, oficinas, minicursos e criar através dessas ações hábitos saudáveis para as crianças.

REFERÊNCIAS

ABESO. <https://abeso.org.br/oms-faz-alerta-sobre-o-sedentarismo-no-brasil/> BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e esporte. Barueri, Editora Manole, Ltda., 2003.

BALASSIANO, Débora Helena; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Frequência cardíaca máxima: influência da experiência desportiva na infância e adolescência. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 100, n. 4, p. 333-338, Apr. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2013000400005&lng=en&nrm=iso. Acesso em 12 set. 2020.

CHAVES, Tiago de Oliveira; BALASSIANO, Débora Helena; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Influência Do Hábito De Exercício Na Infância E Adolescência Na Flexibilidade De Adultos Sedentários. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 22, n.4, p. 256-260, 2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000400256&lng=en&nrm=iso. Acesso em 2 out. 2020

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Revista de Nutrição, Campinas, nov./dez., 2009

ALMEIDA, W. R.; DOS SANTOS, J. P.; GONÇALVES, L. G. DE O.; FARIAS, E. DOS S. Atividade física e tempo de tela associada a gordura corporal em adolescentes. RBPFE- Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 88, p. 1386-1393, 4 ago. 2020.

FRITZ, Camilla Kapp et al. Associação entre o consumo alimentar e o nível de atividade física com o risco cardiometabólico em crianças e adolescentes portadores de diabetes mellitus tipo 1. Braspen Journal ; 32(4): 308-314, out-dez.2017.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência. Rev. paul. pediatr., São Paulo, v. 33, n. 4, p. 400-406, dez. 2015. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822015000400006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 set. 2020.

GUTHOLD, Regina et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet: Global Health, 2018.

LATROVA, Eduardo. Atividade física: qual a sua importância? Blog da Beecorp. Disponível em: <https://beecorp.com.br/blog/atividade-fisica-qual-sua-importancia/>. Acesso em 29 out. 2020.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev Bras Med Esporte. Niterói, v. 4, n. 4, p. 107-109, Aug. 1998. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921998000400002&lng=en&nrm=iso. Acesso em 24 set. 2020.

NASCIMENTO, Rubens José do. Obesidade na adolescência: inatividade física. Vitória de Santo Antão. TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2015.

KUIZUMI, A. M.; DOS SANTOS, L. L.; ROCHA, S. DE A.; CONDE, G. DE A.; SACCONI, A. A.; PINHEIRO, M. N. Avaliação nutricional de adolescentes praticantes de atletismo. RBPFE- Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 80, p. 1130-1137, 4 mar. 2019.

OLIVEIRA, Cecília L. de; FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. *Arq Bras Endocrinol Metab*, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107-108, 2003. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200001&lng=en&nrm=iso. Acesso em 18 Out. 2020.

PADILHA, Patricia de Carvalho et al. Prevalência de doença hepática não-alcoólica em crianças e adolescentes obesos: uma revisão sistemática. *Rev. paul. pediatr.*, São Paulo, v.28, n.4, p. 387-393, Dec. 2010. Disponível em

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000400016-&lng=en&nrm=iso. Acesso em 12 Ago 2020.

SANDRESCHI, Paula. Exercício Físico x Atividade Física. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE BRASIL. Colunas. [S. l.], 26 ago. 2020. Disponível em:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-xatividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>. Acesso em: 27 out. 2020.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, Oct. 1997. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016&lng=en&nrm=iso. Acesso em 26 Set. 2020.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50, 24 mar. 2011. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19915>. Acesso em: 29 set. 2020.