

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ADSON JUAN DE ARAUJO
ANDERSON SANTOS DE BARROS
JEAN MARCOS DA SILVA SANTIAGO

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE
DO SEDENTARISMO E ANSIEDADE**

RECIFE/2025

**ADSON JUAN DE ARAUJO
ANDERSON SANTOS DE BARROS
JEAN MARCOS DA SILVA SANTIAGO**

**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE
DO SEDENTARISMO E ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em
EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA,
como parte dos requisitos para
conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Rafael
Moreira

RECIFE / 2025

RESUMO

Os estudos científicos demonstram que umas parcelas significativas das crianças brasileiras apresentam sobrepeso e são sedentários, sendo que a causa de maior relevância deste fato é aumento da tecnologia tornando esta população cada vez mais sedentária. Agravando ainda mais esta situação, fazem uso de uma dieta rica em guloseimas o que consequentemente resulta em obesidade e doenças cardiovasculares. Diante disso, a prática regular de exercícios físicos surge como uma estratégia eficaz na promoção do bem-estar e prevenção de agravos à saúde mental da população. A atividade física contribui para o equilíbrio emocional, melhora a autoestima, reduz os sintomas de ansiedade e depressão, e estimula a cognição. Este trabalho tem como objetivo analisar a importância da atividade física no controle do sedentarismo e ansiedade, por meio de uma revisão bibliográfica de artigos nas bases Scielo,. Conclui-se que a prevalência de sobrepeso, obesidade e sedentarismo está aumentando e que crianças e adolescentes estão trocando a atividade física por entretenimentos eletrônicos.

Palavras-Chaves: Exercício física, controle, sedentarismo, ansiedade

ABSTRACT

Scientific studies show that a significant portion of Brazilian children are overweight and sedentary. The most significant reason for this is the rise of technology, which is making this population increasingly sedentary. Further aggravating this situation is the consumption of a diet rich in sweets, which consequently results in obesity and cardiovascular disease. Therefore, regular physical exercise emerges as an effective strategy for promoting well-being and preventing mental health problems. Physical activity contributes to emotional balance, improves self-esteem, reduces symptoms of anxiety and depression, and stimulates cognition. This study aims to analyze the importance of physical activity in controlling sedentary lifestyles and anxiety through a literature review of articles in the Scielo. The conclusion is that the prevalence of overweight, obesity, and sedentary lifestyles is increasing, and that children and adolescents are exchanging physical activity for electronic entertainment.

Keywords: Physical exercise, control, sedentary lifestyle, anxiety.

SUMÁRIO

<i>1. Introdução.....</i>	<i>06</i>
<i>2. Matérias e Métodos.....</i>	<i>08</i>
<i>3. Resultado.....</i>	<i>09</i>
<i>4. Discussão</i>	<i>13</i>
<i>5. Conclusão</i>	<i>15</i>
<i>Referências.....</i>	<i>16</i>

1. Introdução

A saúde global é significativamente impactada pelo estilo de vida da população, tornando a atividade física um pilar essencial na prevenção de agravos. O exercício físico é especificamente definido como uma subcategoria planejada, estruturada e repetitiva que visa melhorar ou manter os componentes da aptidão física¹. A adoção desta prática regular tem sido consistentemente associada à promoção de benefícios que transcendem o aspecto físico, atuando na melhoria da oxigenação, no fortalecimento muscular e, crucialmente, na otimização da saúde mental e do bem-estar biopsicofísico geral do indivíduo².

O foco deste estudo recai sobre a interface entre o comportamento sedentário, as doenças metabólicas e a saúde mental na população infanto-juvenil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem classificado o sobrepeso e a obesidade como uma "epidemia de proporções mundiais", reconhecendo-a como uma doença de saúde pública³. Este cenário é agravado pela alta prevalência do sedentarismo em adolescentes, que, juntamente com as mudanças dietéticas e os avanços tecnológicos, contribui para um balanço energético positivo⁴. A combinação desses fatores aumenta a vulnerabilidade dos jovens a transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão, que demandam intervenções abrangentes⁵.

Embora a OMS recomende um mínimo de 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa para essa faixa etária, estudos epidemiológicos brasileiros, como os conduzidos em Recife, indicam que a prevalência de sobrepeso e obesidade já ultrapassa 30% em escolares^{6,8}. A persistência desse estilo de vida inativo acarreta um risco elevado de doenças crônicas e comorbidades psicológicas na vida adulta. Assim, torna-se imperativo delimitar o tema e responder à questão central de pesquisa: De que forma a intervenção baseada na atividade física pode ser utilizada como estratégia eficaz no combate ao sedentarismo e na redução dos índices de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes?

A hipótese que norteia este trabalho postula que a implementação de um programa regular de exercício físico é uma estratégia robusta e viável para intervir nesse ciclo de riscos. Assume-se que a atividade física induz alterações neurobiológicas, como a liberação de endorfinas e neurotransmissores, que proporcionam um efeito positivo direto no humor e no manejo do estresse⁹. Desta forma, o engajamento físico atuaria não apenas na melhora da composição corporal e na prevenção metabólica, mas também se mostraria capaz de reduzir os sintomas de depressão e os níveis de ansiedade em crianças e adolescentes, reforçando a autoconfiança e a

imagem corporal¹⁰.

A relevância científica e social deste estudo reside na necessidade de reforçar o exercício como uma ferramenta terapêutica válida e acessível, que oferece um baixo custo e não carrega o estigma associado a certas intervenções farmacológicas¹¹. A comunidade científica precisa de uma síntese atualizada que comprove que a interrupção do sedentarismo na juventude é um fator protetor que atenua a progressão de doenças crônicas, cardiovasculares e desordens respiratórias para a fase adulta. O foco na saúde mental é justificado pela crescente urgência em integrar o tratamento físico e psíquico em abordagens preventivas e de reabilitação¹².

O objetivo geral desta revisão é sintetizar o conhecimento científico disponível para analisar a efetividade e a correlação da prática de exercícios físicos regulares no manejo do comportamento sedentário e na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes.

2. Material e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma Revisão Bibliográfica de natureza qualitativa, a qual busca analisar e interpretar os sentidos e significados presentes na literatura sobre a importância da atividade física e seus impactos psicológicos¹. Conforme Minayo (2010), a pesquisa qualitativa é essencial por trabalhar com o universo de "significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes," o que se alinha perfeitamente à proposta de aprofundar a compreensão sobre os fenômenos estudados. Segundo Gil (2010), a revisão bibliográfica é um método indispensável que permite uma ampla cobertura dos fenômenos e a síntese do conhecimento acumulado².

Para identificar a produção científica sobre a relação entre a atividade física, o sedentarismo e a saúde mental, foi realizado um levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scielo, Bireme e PubMed. O levantamento de dados e a elaboração deste capítulo foram conduzidos no período de janeiro/2025 a novembro/2025, abrangendo a etapa de busca, seleção e análise dos textos. A busca foi restrita a publicações disponíveis em Língua Portuguesa ou Inglesa.

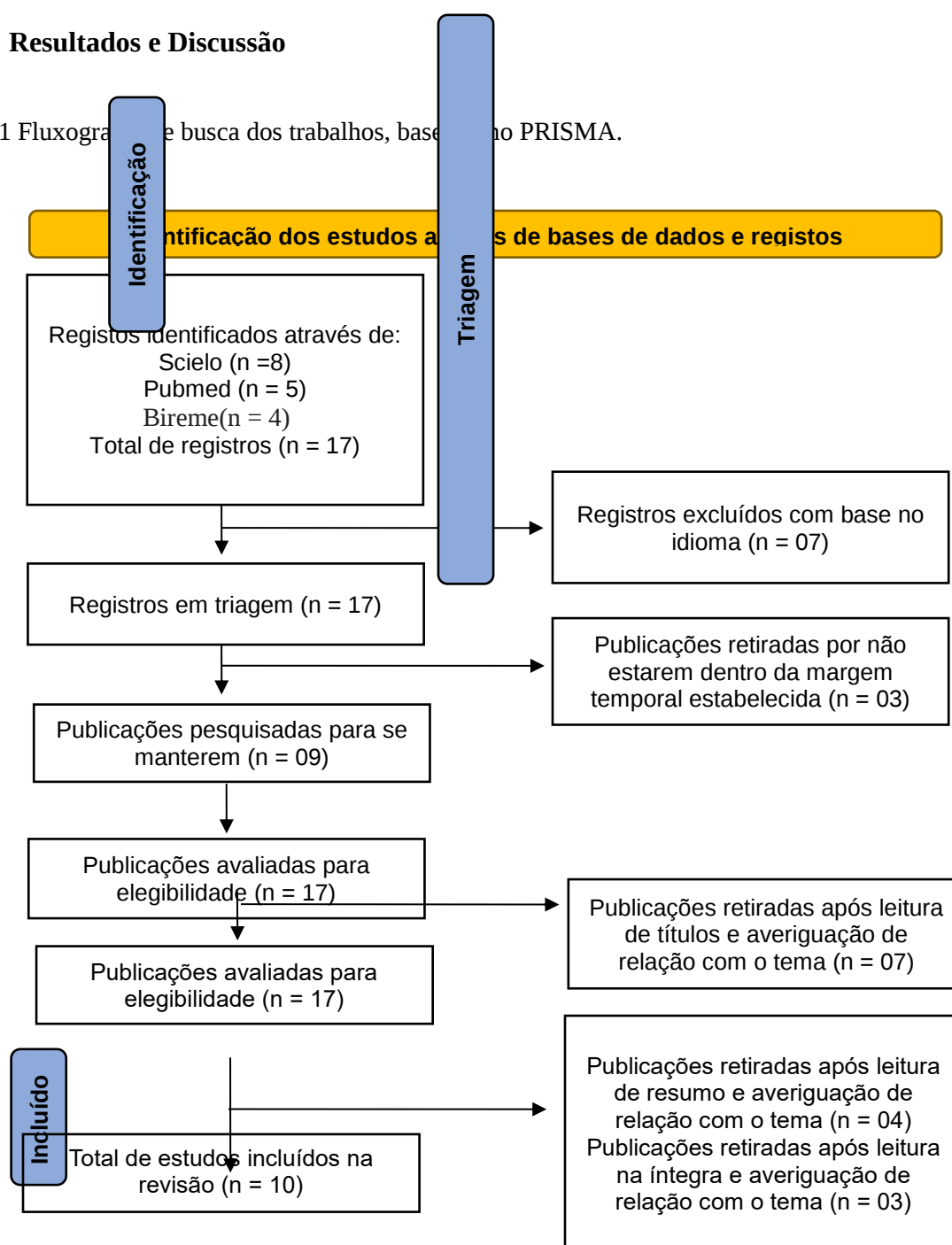
Os Descritores utilizados para a busca dos artigos foram: "atividade física", "sedentarismo", "saúde mental", "depressão", "ansiedade", crianças e adolescentes e "exercícios físicos". A combinação desses termos foi realizada pelo uso dos operadores booleanos AND (para cruzar os temas centrais) e OR (para combinar sinônimos), de modo a refinar a pesquisa e garantir a recuperação dos estudos mais relevantes ao tema.

Os critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão foram: estudos originais (artigos de coorte, ensaios clínicos, casos-controle), com o conteúdo totalmente alinhado à temática da pesquisa (foco em atividade física, sedentarismo e saúde mental); publicações disponíveis na íntegra; e artigos publicados no extenso recorte temporal de 1998 a 2020, período justificado por ser o marco de intensificação das pesquisas sobre a obesidade juvenil e os transtornos de humor.

Como critérios de exclusão, foram descartados: estudos indisponíveis na íntegra ou em idiomas diferentes de português ou inglês; estudos de revisão, pois a proposta é analisar estudos primários para construir uma síntese original, e não reanalisar revisões anteriores; e estudos duplicados. Essa metodologia garante que a análise se concentre nos dados primários e nas descobertas originais sobre a temática.

3. Resultados e Discussão

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
MAXIMINIANO, O. T. et al. (2020).	Identificar os níveis de atividade física nos estudantes através de um questionário sociodemográfico desenvolvido especialmente para a pesquisa com oito questões discursivas, classificando como baixo, moderado e alto nível de atividade física para relacionar o percentual com os sintomas de ansiedade.	Estudo transversal	Desenvolvido com 150 alunos do curso de Educação Física de uma instituição de ensino particular de Muriaé/Minas Gerais de 2018	Dentre os alunos estudados foi identificado baixo nível de atividade física em 18% dos alunos, 20% moderado e 62% alto nível em relação ao percentual de indivíduos quanto ao nível de ansiedade 65,3% identificados com ansiedade moderada e 34,7% com ansiedade alta.
FREITAS, 2023.	Discutir, como a atividade física associada à educação em saúde pode contribuir para a mudança de comportamentos dos adolescentes na prevenção e tratamento da obesidade.	Revisão narrativa da literatura	Bases de dados (PubMed, BVS e SciELO), visando encontrar estudos que abordassem nas temáticas	Como abordado anteriormente neste trabalho, a combinação da alimentação Inadequada com a inatividade física tem proporcionado aos adolescentes a elevação dos riscos de desenvolvimento da obesidade e, conseqüentemente, o aparecimento de várias doenças, em especial as doenças crônicas, cujo impacto na qualidade de vida pode ser irreversível.
CÉ et al., 2023	Discutir, como a atividade física associada à educação em saúde pode contribuir para a mudança de comportamentos dos adolescentes na prevenção e tratamento da obesidade.	Revisão integrativa da literatura	Base de dados Google Acadêmico, sendo 14 artigos selecionados por obedecerem aos critérios de elegibilidade.	Atividade física desempenha papel importante como fator de prevenção e redução do excesso de peso no tratamento da obesidade
CABRERA et al. (2014)	Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do Sudoeste de São Paulo	Estudo Transversal	O estudo teve a participação de 232 adolescentes com idade de 13,2±1,83 anos do sexo masculino e feminino de duas escolas.	A prevalência dos indivíduos com sobrepeso ou obesidade de, foi (30.59%) e foram encontradas diferenças significativas no valor da circunferência abdominal no sexo feminino. Nos dados do nível de atividade física verificou-se que os adolescentes estão inativos (50.86%) e irregularmente ativos (62.44%). Foi evidenciado também que o sexo feminino está prevalentemente mais inativo em relação ao sexo masculino.
LUCIANO et al. (2016).	Aplicar Questionário para avaliar o nível de atividade física realizada e suas correlações com estágios da puberdade e índice de massa corporal (IMC) em adolescentes saudáveis matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Taubaté, SP, Brasil.	Estudo Transversal	Adolescentes saudáveis com faixa etária de 15 a 17 anos	Foram identificados no grupo 9-11 anos sobrepeso (30.2%) e obesos (28.6%). O grupo de 9-11 anos apresentou números de dias significativamente menores em relação aos demais grupos em relação ao tempo e atividade física ($p < 0,001$), porém, foram prevalentes em relação aos demais grupos no quesito atividades lúdicas moderadas. O grupo 15-17 anos foi prevalente quanto ao tempo total gasto sentado
ECKHARDT et al. (2017)	Identificar o estado nutricional, padrões alimentares e nível de	Estudo Transversal	O estudo teve a participação de 276 adolescentes,	Foram identificados como eutróficos (89.9%) e apresentavam risco para doenças cardiovasculares (27.2%). Desses pertenciam ao padrão saudável

	atividade física em adolescentes		com idade de 14 a 17 anos.	(62.5%) e com excesso de massa corporal (56.2%). Os adolescentes não apresentaram riscos para doenças cardiovasculares independente dos padrões alimentares. Quanto ao NAF, o tempo médio gasto sentado em um dia letivo foi de 653,33 minutos (dez horas e 53 minutos), enquanto o tempo médio gasto sentado em um dia não letivo foi de 511,14 minutos (oito horas e 31 minutos)
MARQUES et al. (2018).	Analisar como a idade muda o estilo de vida saudável dos adolescentes.	Estudo transversal	O estudo teve a participação de 148.839 adolescentes. Sendo do sexo feminino (52.0%) e sexo masculino (48.0%) com idade entre 11 e 15 anos.	Foram identificados um escore perfeito no estilo de vida saudável no grupo de 11 anos nos meninos (4.7%) e nas meninas (4.4%) no grupo de 13 anos meninos (3.0%) e meninas (2.0%) e no grupo de 15 anos meninos (0,8%) e meninas (1.5%) Com o aumento da idade, a prevalência de adolescentes com estilo de vida saudável é reduzido em relação atividade física, há uma forte queda em sua prática dos 11 a 15 anos.
DAROS et al. (2024)	Objetivo compreender o papel da atividade física na prevenção da ansiedade e depressão entre alunos do 8º ano Instituto Estadual de Educação	Estudo descritivo de natureza quantitativa	25 alunos do 8º ano da Escola Estadual	Os resultados apontam que 96% dos alunos praticam atividade física fora do ambiente escolar, embora apenas 56% o façam por mais de uma hora semanalmente. Ademais, 80% dos estudantes relataram já ter ouvido falar sobre ansiedade na escola, mas apenas 36% a consideram um problema comum. Observou-se também que 84% dos alunos identificam fatores como problemas familiares, bullying e pressão acadêmica como agravantes para quadros de ansiedade e depressão
MACHADO (2011)	objetivo por meio da revisão da literatura apresentar a importância da atividade física para crianças e adolescente com sobrepeso, obesos e sedentários.	Estudo transversal analítico	Foram avaliados 1.253 estudantes (547 do sexo masculino), sendo que 1.172 não praticavam atividade física de moderada a intensa.	Conclui-se que a prevalência de sobrepeso, obesidade e sedentarismo está aumentando e que crianças e adolescentes estão trocando a atividade física por entretenimentos eletrônicos. O risco de sedentarismo, sobrepeso, hipertensão arterial sistêmica e tabagismo foram de 93,5%, 9,3%, 4,5%, 7,7% e 2,4%.
FANTINELLI, et al., 2020.	Verificar associação a do estado nutricional e da atividade física com a percepção satisfação imagem corporal de uma amostra de adolescentes de Curitiba/PR	Estudo transversal analítico	adolescentes entre 11 a 17 anos	Adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam maior chance de reportarem a imagem corporal. A atividade física não esteve relacionada com a imagem corporal.

Fonte: Autor, 2025

4. Discussão

A presente revisão buscou sintetizar as evidências sobre a inter-relação entre o sedentarismo, a prática de atividade física e os desfechos na saúde mental de crianças e adolescentes. Os resultados obtidos não apenas confirmam a hipótese central – de que a atividade física regular é uma ferramenta eficaz contra o sedentarismo e os transtornos de humor – mas também dimensionam a urgência da intervenção.

Os dados de prevalência analisados ^{16,17} validam a classificação da obesidade como uma epidemia de proporções mundiais pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A alta incidência de sobrepeso e obesidade, atingindo mais de 30% em algumas coortes de escolares, está intrinsecamente ligada à baixa adesão à atividade física. O tempo gasto em comportamento sedentário — que, conforme ¹⁸, pode ultrapassar as dez horas por dia em adolescentes — ultrapassa em muito o limiar de risco.

Essa inatividade crônica estabelece as bases para uma trajetória de doenças na vida adulta, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares. É particularmente preocupante que a queda na adesão a um estilo de vida saudável seja mais acentuada com o avanço da idade ¹⁹, indicando que os programas de intervenção devem ser estrategicamente mantidos e reforçados durante a transição para a adolescência tardia. Este declínio não só compromete o desenvolvimento físico, mas também expõe a juventude a riscos adicionais de natureza mental.

A análise transversal da literatura demonstra uma forte correlação entre o estilo de vida sedentário e a vulnerabilidade a transtornos de humor. O achado de ¹⁵, que associou a prática insuficiente de atividade física (abaixo dos 150 minutos semanais recomendadas) a uma maior probabilidade de sintomas de ansiedade, é central para a discussão. Isso sugere que o exercício não é apenas um marcador de saúde física, mas um fator neuroprotetor.

Embora alguns estudos ¹³ tenham incluído populações adultas jovens, a prevalência elevada de ansiedade detectada, mesmo entre estudantes de Educação Física, sublinha a tese de que o sedentarismo é um fator de risco transversal. A falta de movimento regular impede a regulação de mecanismos biológicos e psicológicos que mitigam o estresse e promovem o bem-estar. A atividade física, ao modular neurotransmissores como a serotonina e noradrenalina e promover a neurogênese, atua como um mecanismo de *coping* biológico que é suprimido pelo comportamento inativo.

Os resultados da revisão não se limitam à correlação, mas também apontam para a eficácia causal da atividade física no manejo dos sintomas psicológicos. O ensaio clínico de ¹⁴ evidencia o potencial terapêutico de programas estruturados, demonstrando que o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) pode induzir a melhoria dos sintomas ansiosos e depressivos.

Esta evidência sugere que a atividade física deve ser encarada como uma prescrição clínica de primeira linha. Para além dos benefícios cardiovasculares, o exercício promove uma elevação da autoconfiança e uma melhora na autoimagem, fatores cruciais para a saúde mental do adolescente. Portanto, para responder ao problema de pesquisa, a atividade física é o mecanismo que quebra o ciclo vicioso do sedentarismo/obesidade/depressão, oferecendo uma estratégia de baixo custo, alta segurança e livre de estigmas, que deve ser integrada de forma universal em políticas públicas de saúde e educação.

Os resultados apontam que 96% dos alunos praticam atividade física fora do ambiente escolar, embora apenas 56% o façam por mais de uma hora semanalmente. Ademais, 80% dos estudantes relataram já ter ouvido falar sobre ansiedade na escola, mas apenas 36% a consideram um problema comum. Observou-se também que 84% dos alunos identificam fatores como problemas familiares, bullying e pressão acadêmica como agravantes para quadros de ansiedade e depressão. ²⁰.

Conclui-se que a prevalência de sobrepeso, obesidade e sedentarismo está aumentando e que crianças e adolescentes estão trocando a atividade física por entretenimentos eletrônicos. O risco de sedentarismo, sobrepeso, hipertensão arterial sistêmica e tabagismo foram de 93,5%, 9,3%, 4,5%, 7,7% e 2,4%. ²¹

Observou-se diminuição da fadiga e depressão nos voluntários ativos e muito ativos em comparação aos sedentários e irregularmente ativos. Além disso, foi possível observar um aumento da sensação de confusão mental nos voluntários irregularmente ativos. Os resultados para depressão mostraram-se improváveis em ambos os grupos. Conclui-se que os voluntários ativos e muito ativos tiveram benefícios, entretanto, a prática de exercícios físicos de maneira irregular pode trazer prejuízos aos praticantes.²²

5. Conclusão

Através da revisão realizada, foi possível observar as sérias consequências do sedentarismo na saúde da população, em diferentes faixas etárias. Foi evidenciado que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para a promoção da saúde física e mental, trazendo benefícios que vão além dos aspectos fisiológicos, alcançando também benefícios psicológicos e sociais. A atividade física demonstrou ser uma estratégia eficaz no controle da ansiedade e da depressão, promovendo a liberação de neurotransmissores que contribuem diretamente para a regulação do humor e do estresse.

Os estudos revisados mostraram a alta incidência de sobrepeso, obesidade e sedentarismo, especialmente entre crianças e adolescentes, refletindo a necessidade urgente de intervenções. Foi observado que o estilo de vida sedentário está fortemente associado à vulnerabilidade a transtornos de humor, destacando a importância da adesão a um estilo de vida ativo desde cedo.

Além disso, os benefícios da atividade física na saúde mental foram comprovados, tanto pela correlação encontrada nos estudos quanto pela eficácia causal demonstrada em programas de intervenção. A prática regular de exercícios não apenas promove a saúde física, mas também eleva a autoconfiança, melhora a autoimagem e atua como um mecanismo de coping biológico, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão.

Diante disso, conclui-se que a atividade física deve ser considerada uma prescrição terapêutica de primeira linha, integrando políticas públicas de saúde e educação. É essencial que a prática de exercícios físicos seja incentivada e monitorada por profissionais da área, visando a promoção da qualidade de vida e do bem-estar geral da população, independentemente da idade. A implementação de programas de atividade física estruturados e acessíveis pode desempenhar um papel fundamental na quebra do ciclo vicioso do sedentarismo, obesidade e problemas de saúde mental, proporcionando benefícios significativos e uma melhor qualidade de vida para todos.

6. Referências

1. CORRÊA, A. C. et al. Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador. In: KASHIWABARA, T. B. et al. (Ed.). Medicina Ambulatorial VI. 6ª. ed. Dejan Gráfica e Editora, 2019. cap. 4, p. 51 – 64. Disponível em: 27 https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara/Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca0299bf11ec8624fec/HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf" HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf" HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf" MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf#page HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf" HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf" HYPERLINK "https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara%20Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca%200299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf"=51
2. PEREIRA, A. L. S. Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão. 2013. 33 p. Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) — Centro Universitário de Formiga. Disponível em: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Disponível em: <http://www.acsm.org.br.htm>. Acesso em 18 de abril de 2007.
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (1998), “Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity”. Geneva.
4. CONFED. Conselho Federal de Educação Física. Disponível em: <http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/> HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" "http://www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/" HYPERLINK "http://hyperlink%20%22http://www.confef.org.br/%22www.confef.org.br/">. Acesso

em: 20 nov.2009

5. BLMENTHAL I JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM, Krishnan KR. Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med. 1999;25(19):2349-56.

6. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE (OMS. 2020. RECOMENDAÇÃO Disponível em URL: <https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/11/26/oms-recomenda-300-minutos-de-atividade-fisica-semanal-relembre-beneficios-do-exercicio.ghtml> HYPERLINK
"https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/11/26/oms-recomenda-300-minutos-de-atividade-fisica-semanal-relembre-beneficios-do-exercicio.ghtml" HYPERLINK
"https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/11/26/oms-recomenda-300-minutos-de-atividade-fisica-semanal-relembre-beneficios-do-exercicio.ghtml" HYPERLINK
"https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/11/26/oms-recomenda-300-minutos-de-atividade-fisica-semanal-relembre-beneficios-do-exercicio.ghtml" minutos-de-atividade-fisica-semanal-relembre-beneficios-do-exercicio.ghtml. Acesso em: 26/11/2020

7. OMS. Organização Mundial de Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 10ª revisão. São Paulo: EdUSP, V.1. 2000. 1191p.

8. LANDERS DM. The influence of exercise on menthal health. In: Corbin CB, Pangrazi RP. Toward a better understanding of physical fitness & activity. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway. 1999.

9. SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

10. MACEDO C.S.G.; GARAVELLO J.J; OKU E.C.; MIYAGUSUKU F.H.; AGNOLL P.D.; NOCETTI P.M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 2012.

11. SHEPHARD RJ. Absolute versus relative intensity of physical activity in a dose-response context. Medicine and Science in Sport and Exercise. 2001;33(6)400-418

12. FAIGENBAUM, A. Fundamental fitness in children. Health Fitn J, n.2, p.18-23, 1998

13. MAXIMINIANO V.S.; HUDSON, T.A.; FERREIRA L.K.; DORNELLAS L.C.G.; PAULA O.R.; NEVES C.M.; CATALDI C.L.; MEIRELES J.F.F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. Edição Silabas Didaticas. v. 16, n. s1, pp. 104-112, 2020.

14. Freitas MAG. Educação em saúde, atividade física e obesidade em adolescentes. Revista Online JCTOB. 2023;3(2):120-131, 2023.

15. Cé JA, Zanoni EM, Carvalho RPD de, Kades G, Fin G, Silva BB da, et al. Atividade Física e Obesidade na Infância: Uma Revisão Integrativa. IDonline. 2023;17(67):224-47.

16. CABRERA, T. F. C. et al. Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo. Journal of Human Growth and Development, v. 24, n. 1, p. 1-6, 2014

17. LUCIANO, A. P. et al.Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. Revista Brasileira de

Medicina do Esporte, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016

18. ECKHARDT, J. P. et al. Padrões alimentares e nível de atividade física em adolescentes escolares. *Ciencia & Cuidado da Saúde*, v. 16, n. 2, p. 1-8, 2017.

19. MARQUES, A. et al. Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, v. 96, n. 2, p. 217-224, 2020.

20- Rafael Daros, Paulo Cezar Mello², Maurício Dalamaria Júnior, O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO A ANSIEDADE E DEPRESSÃO, DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-246, Received: Oct 25th, 2024 Accepted: Nov 18th, 2024,

21- Yara Ligia Machado, Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes, 2011.

22- Fantineli ER, Silva MP da, Campos JG, Malta Neto NA, Pacífico AB, Campos W de. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciênc. saúde coletiva*. 2020Oct;25(10):3989–4000.