

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DAYANE ISABELLE SILVA DOS SANTOS

EMILLY LAÍS EMÍDIO BATISTA

WENDYL FELIPE DE OLIVEIRA FRANCO

**ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES NO COMBATE AO
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OBESIDADE**

RECIFE/2025

DAYANE ISABELLE SILVA DOS SANTOS
EMILLY LAÍS EMIDIO BATISTA
WENDYL FELIPE DE OLIVEIRA FRANCO

**ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES NO COMBATE AO
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OBESIDADE**

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

DAYANE ISABELLE SILVA DOS SANTOS
EMILLY LAÍS EMIDIO BATISTA
WENDYL FELIPE DE OLIVEIRA FRANCO

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES NO COMBATE AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E OBESIDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Educação física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Rafhael Moreira do Carmo de Oliveira – Orientador

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____
Data: ____/____/____

RESUMO

A adolescência é uma fase de mudanças físicas, emocionais e sociais, marcada pela formação de hábitos que tendem a se consolidar na vida adulta. Nesse período, o aumento de comportamentos sedentários e casos de obesidade tem gerado preocupações crescentes em saúde pública. A obesidade, considerada uma doença crônica não transmissível, é resultante de múltiplos fatores como genética, alimentação inadequada, inatividade física e uso excessivo de tecnologias. Esse quadro impacta não apenas a saúde física, mas também a mental e social dos adolescentes. Diante disso, a atividade física surge como uma importante estratégia de enfrentamento, contribuindo para o controle do peso corporal, melhora da autoestima, prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Dessa forma, é essencial promover hábitos saudáveis desde cedo, por meio de ações educativas, políticas públicas eficazes e ambientes favoráveis à prática de exercícios. O papel da educação física, aliado ao suporte familiar e institucional, é decisivo para prevenir e combater o sedentarismo e a obesidade nessa faixa etária. Portanto, este trabalho, de caráter qualitativo, será realizado por meio de revisão bibliográfica narrativa e exploratória, com base em publicações dos últimos dez anos encontradas nas bases SciELO, PubMed, com o objetivo de verificar como a atividade física pode atuar como redutor do comportamento sedentário e obesidade de adolescentes.

Palavras-chave: Adolescentes, Atividade física, Obesidade.

Physical Activity for Adolescents in the Fight Against Sedentary Behavior and Obesity

ABSTRACT

Adolescence is a phase of physical, emotional, and social changes, marked by the formation of habits that tend to persist into adulthood. During this period, the rise in sedentary behaviors and cases of obesity has become a growing public health concern. Obesity, considered a chronic non-communicable disease, results from multiple factors such as genetics, poor diet, physical inactivity, and excessive use of technology. This condition affects not only adolescents' physical health but also their mental and social well-being. In this context, physical activity emerges as an important coping strategy, contributing to weight control, improved self-esteem, disease prevention, and overall well-being. Therefore, it is essential to promote healthy habits from an early age through educational initiatives, effective public policies, and environments that encourage exercise. The role of physical education, combined with family and institutional support, is crucial in preventing and combating sedentary lifestyles and obesity in this age group. Thus, this qualitative study will be conducted through a narrative and exploratory literature review, based on publications from the last ten years found in the SciELO and PubMed databases, with the aim of examining how physical activity can reduce sedentary behavior and obesity among adolescents.

Keywords: Adolescents, Physical activity, Obesity.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	07
2 Materiais e métodos.....	09
3 Resultado e Discussão.....	10
4 Conclusão.....	15
Referências.....	16

1. Introdução

A adolescência é uma fase de descobertas e mudanças, onde começam a definir e a criar hábitos que vão levar para a vida inteira. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa etapa abrange indivíduos entre 10 e 20 anos de idade. Durante esse período, ocorrem mudanças físicas evidentes, acompanhadas por um notável progresso nas capacidades cognitivas e emocionais, além de uma reorganização nas formas de interação social ¹.

Além disso, durante a adolescência, ocorrem alterações na composição corporal, como o crescimento em estatura e o aumento da massa corporal, resultantes do processo natural de desenvolvimento e maturação biológica. No entanto, as mudanças ligadas ao surgimento das características sexuais secundárias podem estar associadas à insatisfação com a própria imagem corporal².

É um período que não é tão tranquilo, ele também traz desafios importantes, especialmente quando falamos de saúde (OMS, 2025) ³. Nos últimos anos, problemas como obesidade e sedentarismo têm se tornado cada vez mais preocupantes, e não é por acaso. Eles são resultado de mudanças no estilo de vida, mas também de fatores sociais, culturais e econômicos ³.

A obesidade é classificada como uma das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) mais prevalentes entre os jovens atualmente, a mesma é avaliada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), sendo considerados obesos os indivíduos cujo IMC seja igual ou superior a 30 kg/m². Sem intervenções eficazes, essa condição tendem a se agravar com o passar dos anos. Trata-se de um distúrbio nutricional e metabólico de origem multifatorial, caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante do desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético ⁴.

Em adolescentes, a obesidade pode decorrer tanto da herança genética quanto do consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e calorias. A baixa prática de atividades físicas, aliada ao uso excessivo de redes sociais, videogames e televisão, também agrava o quadro. Jovens obesos têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, o que aumenta os riscos de desenvolver doenças associadas ao excesso de peso e reduz a expectativa de vida ¹.

O excesso de peso em adolescentes não se limita a um problema estético. De acordo com Souza et al.⁵ Ele está ligado a riscos elevados para o desenvolvimento precoce de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias e problemas ortopédicos. Além disso, a obesidade pode afetar a saúde mental, contribuindo para o surgimento de depressão, ansiedade e baixa autoestima, frequentemente agravados pela insatisfação com a imagem corporal, tão presente nessa fase de mudanças e vulnerabilidades.

Diante disso, com o aumento do sedentarismo e da obesidade entre os adolescentes, destaca-se a relevância da atividade física como estratégia de controle, especialmente por meio das ações da saúde pública. A OMS (2000) ⁶ reforça a importância de que os conteúdos abordados sejam problematizados, contextualizados e conectados à realidade dos pacientes, reconhecendo o papel fundamental da educação física na promoção da saúde e do bem-estar.

É fundamental incentivar a prática de atividades físicas e a adoção de uma alimentação equilibrada entre adolescentes, destacando a importância de um ambiente que estimule esses comportamentos e de profissionais bem preparados para conduzir tais ações, com o objetivo de promover um futuro mais saudável³.

De acordo com recomendações de organizações internacionais, como a OMS, o nível ideal de atividade física para adolescentes corresponde a, no mínimo, 60 minutos diários de exercícios moderados a vigorosos, totalizando cerca de 420 minutos semanais. Em termos de equivalentes metabólicos (METs), unidade que quantifica o gasto energético durante a atividade, recomenda-se que as atividades moderadas apresentem intensidade entre 3 e 6 METs, enquanto as vigorosas ultrapassem os 6 METs. Para um controle eficaz da obesidade, o gasto energético semanal deve alcançar aproximadamente entre 1.000 e 1.500 MET-minutos, valor que pode ser obtido por meio da combinação de diferentes intensidades e durações de exercícios ao longo da semana⁷.

Nesse cenário, a educação física exerce um papel essencial, uma vez que a prática sistemática de exercícios físicos não apenas auxilia no controle do peso corporal, mas também favorece a saúde mental, a interação social e o aumento da autoestima dos jovens. Portanto, é necessário consolidar hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis ainda na adolescência, pois é nesse período que esses comportamentos tendem a se formar e a persistir na vida adulta⁸.

Este estudo propõe-se Colocar o corpo em movimento contribui para o bom funcionamento do organismo e previne uma série de doenças. E na adolescência, os benefícios da atividade física estão entre auxiliar no desenvolvimento físico, reduzir o risco de doenças futuras trazidas pelo sedentarismo ou obesidade, aumentar a força e resistência⁹.

Para Gualano et al.¹⁰, o comportamento sedentário e a obesidade estão relacionados, e o sedentarismo é um dos principais fatores que contribuem para o aumento da obesidade. Com o excesso de telas, videogames e também falta de incentivos dos responsáveis, vê-se crescendo cada vez mais o número de sedentarismo e obesidade em adolescentes. Causando não só problemas físicos, como sociais e psicológicos também. Cabe, adentrar-se mais no assunto em busca de soluções em combate ao sobrepeso e sedentarismo dos jovens, proporcionando melhor qualidade de vida, pessoas mais inspiradas, menor chance de doenças crônicas e melhor relação geral de convivência. Portanto, o objetivo deste trabalho é verificar como a atividade física pode atuar como redutor de comportamento sedentário e obesidade de adolescentes.

2. Material e Métodos

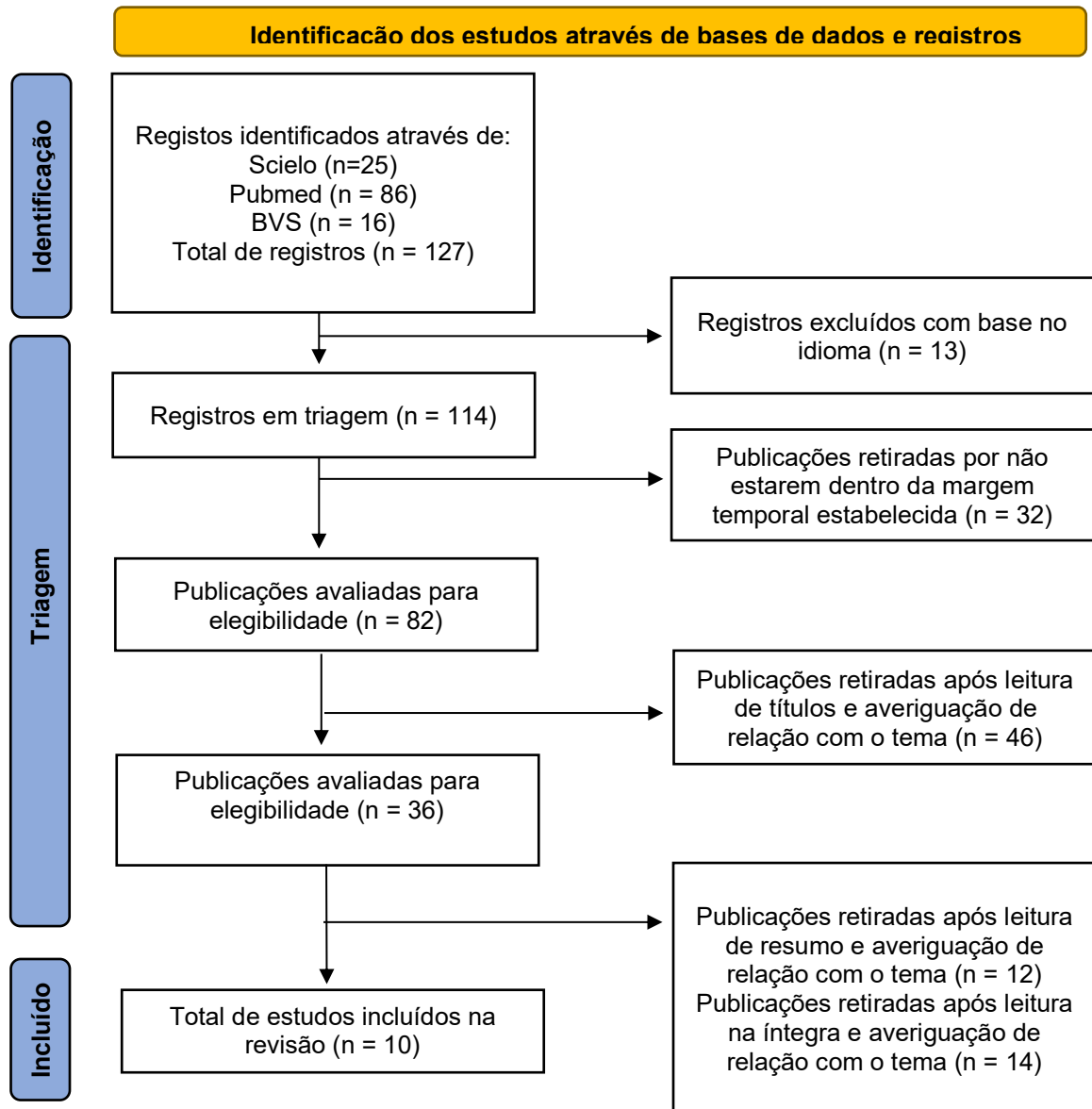
Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, realizada no período de agosto a dezembro de 2025. A etapa de identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados foi realizada por três pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. Para a seleção dos artigos que integrariam a amostra, foi realizada uma busca nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS via Biblioteca virtual em saúde – BVS e Cientific Electronic Library Online (SCIELO). Para a busca dos estudos foram utilizados os descritores em ciência saúde (DeCS): “Obesidade”, “Adolescentes” e “Sedentarismo”. Para a busca utilizou-se o operador booleano AND em ambas as bases de dados.

Os critérios de inclusão estipulados para a seleção dos artigos foram: artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises, ensaios clínicos e estudos de coorte ou casos-controle que abordem atividade física, sedentarismo e obesidade em adolescentes; estudos que incluam populações escolares ou comunitárias; estudos que investiguem o efeito da atividade física ou programas de intervenção física no combate ao comportamento sedentário ou na prevenção/redução da obesidade; publicações em português, inglês; e estudos publicados nos últimos 20 anos. Os critérios de exclusão foram: resumos de congresso, editoriais, cartas ao editor, comentários, notas técnicas e literatura cinzenta sem revisão científica; estudos que incluam somente crianças (<10 anos) ou adultos (>19 anos); e publicações em idiomas diferentes de português ou inglês.

As buscas resultaram em 127 estudos, entre os quais 07 obedeceram aos critérios de elegibilidades e foram incluídos nos resultados deste estudo. A figura 1 ilustra a estratégia de busca e seleção dos textos.

3. Resultados e Discussão

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



Fonte: Autoria própria (2025).

Os estudos que obedeceram aos critérios de elegibilidade trazem aspectos relevante sobre atividade física para adolescentes no combate ao comportamento sedentário e obesidade, entre os quais podem ser citados: o papel da atividade física na prevenção do sobrepeso e obesidade e suas comorbidades; os riscos do sedentarismo; a importância da atividade física, especialmente na atividade aeróbica no contexto da diminuição da gordura corporal e outros. O quadro 1 lista os principais achados desses estudos.

Tabela 1 – Estudo selecionados

Autor/Ano	Título	Objetivo	Amostra	Método	Resultados
GUALANO et al., 2010,	EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR: ATUALIZAÇÃO	Discutir os principais estudos que investigaram os efeitos da suplementação de creatina na força e hipertrofia; e 2) reunir as evidências acerca dos possíveis mecanismos responsáveis pelo aumento de força e massa magra como consequência desse suplemento	Base de dados Medline, no período de 1992 a 2009,	Revisão integrativa da literatura	Existem fortes evidências demonstrando que a suplementação de creatina é capaz de promover aumentos de força e hipertrofia. Os efeitos desse suplemento sobre a retenção hídrica, o balanço proteico, a expressão de genes/proteínas associados à hipertrofia e ativação de células satélites, podem explicar as adaptações musculoesqueléticas observadas
ORTEGA; RUIZ; CASTILLO, 2013.	PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL FITNESS, AND OVERWEIGHT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: EVIDENCE FROM EPIDEMIOLOGICAL STUDIES	Avaliar evidências de estudos epidemiológicos para explorar as relações entre atividade física, aptidão física e sobrepeso/adiposidade em crianças e adolescentes	Autores não especificaram bases de dados formais	Revisão narrativa de evidências epidemiológicas	Alta atividade física, especialmente vigorosa, se associa a menos gordura corporal total e central, tanto na infância quanto ao longo do desenvolvimento. Melhor aptidão física, especialmente aeróbica, também se correlaciona com menor adiposidade no presente e futuro.
GHAVAMZA DEH; KHALKHALI ; ALIZADEH, 2013	TV VIEWING, INDEPENDENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND OBESOGENIC FOODS, INCREASES OVERWEIGHT AND OBESITY IN ADOLESCENTS	Investigar a relação entre o tempo gasto assistindo televisão e a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes	2.308 estudantes entre 11 e 20 anos.	Estudo transversal	O tempo de televisão apresentou associação significativa com o sobrepeso e a obesidade, mesmo após o controle para atividade física e ingestão de alimentos obesogênicos. Isso indica que assistir TV constitui um fator de risco independente para o ganho de peso em adolescentes.

MARTIN-SMITH et al., 2019	Sprint interval training and the school curriculum: benefits upon cardiorespiratory fitness, physical activity profiles, and Cardiometabolic risk profiles of healthy adolescents.	investigar se a implementação do treinamento intervalado de sprint (SIT), inserido no contexto escolar, poderia promover melhorias na aptidão cardiorrespiratória, nos níveis de atividade física e nos perfis de risco cardiometabólico em adolescentes saudáveis	56 adolescentes saudáveis	Ensaio experimental	O estudo conclui que o treinamento intervalado de sprint pode ser uma intervenção viável, prática e de alto impacto quando incorporado ao ambiente escolar, trazendo benefícios à saúde de adolescentes saudáveis.
FANTINELLI, et al., 2020.	IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES: ASSOCIAÇÃO COM ESTADO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA.	Verificar a associação do estado nutricional e da atividade física com a percepção de satisfação da imagem corporal em uma amostra de adolescentes de Curitiba/PR.	844 adolescentes entre 11 a 17 anos	Estudo transversal analítico	Adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam maior chance de reportarem a imagem corporal. A atividade física não esteve relacionada com a imagem corporal.
JACOB et al., 2021	A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF SCHOOL-BASED HEALTH EDUCATION INTERVENTIONS TO PREVENT OVERWEIGHT/OBESITY IN ADOLESCENTS — (BMC / PMC, 2021)	Sintetizar a literatura que investiga a eficácia de intervenções de educação em saúde realizadas em ambientes escolares para prevenir sobrepeso e obesidade e/ou reduzir o IMC em adolescentes, e explorar as principais características dessa eficácia.	MEDLINE, CINAHL, PsychINFO e ERIC,	Revisão Sistemática com Meta-Análise	Os resultados sugerem que intervenções de educação em saúde nas escolas têm o potencial de saúde pública para reduzir o IMC em adolescentes para uma faixa mais saudável
COMERAS-CHUECA et al., 2022	ACTIVE VIDEO GAMES IMPROVE MUSCULAR FITNESS AND MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH	avaliar crianças com sobrepeso ou obesidade, submetidas durante 5 meses a um programa que combinou active video games (AVG)	29 crianças de aproximadamente 10 anos	Estudo experimental controlado	O estudo demonstra que intervenções que combinam active video games com exercício multicomponente têm potencial real de melhorar aptidão muscular, habilidades motoras, reduzir

	OVERWEIGHT OR OBESITY	com exercício multicomponent e				sedentarismo e aumentar atividade física leve em crianças com sobrepeso ou obesidade.
CÉ et al., 2023	ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.	Analisar produções científicas sobre atividade física e obesidade na infância, publicadas no Brasil entre janeiro de 2018 a dezembro de 2019	Base de dados Google Acadêmico, sendo 14 artigos selecionados por obedecerem aos critérios de elegibilidade.	Revisão integrativa da literatura	da	Atividade física desempenha papel importante como fator de prevenção e redução do excesso de peso no tratamento da obesidade.
FREITAS, 2024.	EDUCAÇÃO EM SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE EM ADOLESCENTES	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.	Bases de dados (PubMed, BVS e SciELO), visando encontrar estudos que abordassem nas temáticas	Revisão narrativa da literatura	da	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, consequentemente, o aparecimento de várias doenças, em especial as doenças crônicas, cujo impacto na qualidade de vida pode ser irreversível.
MEN et al., 2025.	IMPACT OF EXERCISE ON ANTHROPOMETRIC OUTCOMES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH OVERWEIGHT OR OBESITY: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS BASED ON 113 RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS WORLDWIDE	Avaliar sistematicamente os efeitos do exercício físico nos resultados antropométricos em crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade, incluindo 113 ECRs em todo o mundo	Bases de dados: PubMed, Embase, Cochrane Library, CNKI, e WanFang	Revisão com Meta-análise nas	de	O exercício físico melhora os resultados antropométricos em crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade. Exercícios aeróbicos de intensidade moderada a baixa (≥ 3 sessões/semana, ≥ 50 min/sessão, ≥ 12 semanas), bem como programas conduzidos em países de renda média, são mais eficazes.

Fonte: Própria autoria (2025).

Os resultados deste estudo reforçam a relevância da atividade física como estratégia central no combate ao sedentarismo e à obesidade em adolescentes. Os estudos analisados convergem ao apontar que níveis adequados de prática física, especialmente em intensidade moderada a vigorosa, contribuem para a redução da gordura corporal total e central, além de estarem associados à melhora da aptidão cardiorrespiratória e muscular, tal como discutido no estudo de Ortega, Ruiz e Castillo (2013)¹². Isso reforça o que a Organização Mundial da Saúde (OMS) já recomenda: que adolescentes se exercitem por, no mínimo, 60 minutos todos os dias. O objetivo é simples: trazer benefícios tanto para a saúde do corpo (metabolismo) quanto para a saúde da mente (psicossocial).

Um aspecto relevante identificado é a associação entre tempo de tela e excesso de peso, independentemente do nível de atividade física. O estudo de Ghavamzadeh, Khalkhali e Alizadeh (2013)¹¹, visou estimar a prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em uma amostra representativa de estudantes de 11 a 20 anos em Urmia, Irã. Para isso, foi utilizado um método de amostragem aleatória em múltiplos estágios, através do qual foram selecionados 2.498 estudantes. Desses, 190 estudantes com baixo peso foram excluídos da análise, resultando em uma amostra final de 2.308 participantes. Investigou a relação entre o tempo de exposição à televisão e a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes, considerando variáveis como atividade física e consumo de alimentos obesogênicos. Evidencia que o tempo gasto assistindo televisão constitui fator de risco independente para sobrepeso e obesidade, resultado também encontrado em pesquisas mais recentes com outras formas de exposição digital, como jogos eletrônicos e dispositivos móveis. Esse achado ressalta a necessidade de políticas públicas e intervenções escolares que abordem não apenas a promoção de exercícios, mas também a redução do comportamento sedentário passivo. Portanto, a redução do tempo de exposição às telas é uma estratégia importante na prevenção do sobrepeso e obesidade em adolescentes, devendo ser considerada em programas de saúde pública e políticas educacionais.

Intervenções de caráter educacional e comunitário mostraram-se eficazes na prevenção e no controle da obesidade juvenil. Jacob et al. (2021)¹⁴ demonstraram que programas de educação em saúde implementados em escolas são capazes de reduzir o índice de massa corporal (IMC) de adolescentes, resultado corroborado por Freitas (2023)¹, que destaca a importância da associação entre educação em saúde e atividade física para promover mudanças comportamentais sustentáveis. Essa dimensão pedagógica amplia o papel da educação física, integrando-a ao contexto mais amplo da promoção de saúde.

No campo da inovação, Comerar-Chueca et al. (2022)¹⁵ evidenciam que o uso de active video games combinados a exercícios multicomponentes pode ser uma alternativa atrativa e eficaz para adolescentes com sobrepeso ou obesidade, favorecendo tanto a aptidão muscular quanto o desenvolvimento de habilidades motoras. Essa abordagem lúdica pode representar uma estratégia promissora para engajar jovens mais resistentes às práticas tradicionais de exercício.

Outro ponto observado foi a relação entre obesidade, atividade física e imagem corporal. Fantineli et al. (2020)⁴ identificaram maior insatisfação corporal entre adolescentes com sobrepeso, embora a prática de exercícios não tenha se mostrado diretamente associada à percepção da imagem. Isso evidencia que o enfrentamento da obesidade deve contemplar, além do aspecto físico, dimensões psicológicas e sociais, reconhecendo o impacto da autoimagem na adesão aos programas de saúde.

Além disso, Moehlecke et al. (2020)¹⁷ encontraram que cerca de 45 % dos adolescentes brasileiros relataram insatisfação com o peso corporal, especialmente entre meninas, inativos ou com transtornos mentais comuns, sugerindo que fatores psicológicos, idade e gênero exercem influência importante. A insatisfação corporal não apenas é prevalente entre os com sobrepeso/obesidade, mas também correlaciona-se com comportamentos alimentares preocupantes, como purgativas.

Dessa forma, programas de saúde voltados para adolescentes com sobrepeso ou obesidade devem ser multidimensionais, com a combinação de exercício, alimentação saudável, cuidado psicológico, suporte social, e tratamento da autoimagem corporal, considerando gênero, idade, influências culturais e fatores ambientais como mídia e bullying.

4. Conclusão

A atividade física exerce um papel essencial na prevenção e no controle da obesidade entre adolescentes, sendo uma das principais estratégias para combater o comportamento sedentário e promover uma vida mais saudável. No entanto, a adesão dos jovens às práticas de atividade física não depende apenas da prescrição de exercícios, mas também da forma como essas atividades são apresentadas, do ambiente em que são realizadas e da motivação envolvida no processo.

Abordagens inovadoras que utilizam recursos tecnológicos e elementos lúdicos, como jogos interativos e atividades em grupo, têm se mostrado eficazes para despertar o interesse dos adolescentes e reduzir a resistência às práticas tradicionais. Essas estratégias tornam o exercício mais prazeroso e ajudam a incorporar o movimento à rotina de forma natural e sustentável. Contudo, para que sejam realmente efetivas, é fundamental haja o acompanhamento por meio de ações educativas e de apoio psicológico, promovendo a construção de uma relação positiva com o corpo e com o autocuidado.

Dessa forma, o enfrentamento do sedentarismo e da obesidade entre adolescentes requer uma abordagem ampla e interdisciplinar, que una inovação, educação em saúde e acolhimento emocional. Investir em programas que estimulem a prática de atividade física de maneira prazerosa e adaptada à realidade dos jovens é essencial para consolidar hábitos saudáveis e prevenir doenças crônicas. Assim, a atividade física deve ser entendida não apenas como uma ferramenta para controle do peso, mas como um meio de promover qualidade de vida, autonomia e equilíbrio integral durante o processo de crescimento e desenvolvimento.

Referências

1. Freitas MAG. Educação em saúde, atividade física e obesidade em adolescentes. *Revista Online JCTOB*. 2023;3(2):120-131, 2023.
2. 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.
3. WHO. World Health Organization. Noncommunicable diseases: childhood overweight and obesity. Geneva: World Health Organization; 2025.
4. 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.
5. Souza S de, Pappen M, Renner JDP, Reuter CP. Análise da atividade física e Educação Física escolar sobre a aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte*. 2022;36:e36173553.
6. WOH. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000.
7. Li J, Zang L, Hao S, Wang H. Comparative efficacy of different exercise types on body composition in university students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Physiol*. 2025;16:1537937.
8. Moreira RA, et al. Influência do nível de atividade física no desempenho cardiorrespiratório e na força de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. *Peer Review*. 2023;5(9):191-206.
9. Dempsey PC, Matthews CE, Dashti SG, Doherty AR, Bergouignan A, van Roekel EH, Dunstan DW, Wareham NJ, Yates TE, Wijndaele K, Lynch BM. Sedentary Behavior and Chronic Disease: Mechanisms and Future Directions. *J Phys Act Health*. 2020 Jan 1;17(1):52-61.
10. Gualano B, Acquesta FM, Ugrinowitsch C, Tricoli V, Serrão JC, Lancha Junior AH. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. *Rev Bras Med Esporte*. 2010;16(3):219–23.
11. Ghavamzadeh S, Khalkhali HR, Alizadeh M. TV viewing, independent of physical activity and obesogenic foods, increases overweight and obesity in adolescents. *J Health Popul Nutr* 2013; 31(3):334-342.
12. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ. Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: Evidence from epidemiologic studies. *Endocrinología y Nutrición*. 2013 Oct;60(8):458–69.
13. Martin-Smith, R, Buchan, DS, Baker, JS, Macdonald, MJ, Sculthorpe, NF, Easton, C, et al. Sprint interval training and the school curriculum: benefits upon cardiorespiratory fitness, physical activity

profiles, and Cardiometabolic risk profiles of healthy adolescents. *Pediatr Exerc Sci.* (2019) 31:296–305.

14. Jacob CM, Hardy-Johnson PL, Inskip HM, Morris T, Parsons CM, Barrett M, Hanson M, Woods-Townsend K, Baird J. A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2021 Jan 4;18(1):1.

15. Comeras-Chueca, C, Villalba-Heredia, L, Perez-Lasierra, JL, Marín-Puyalto, J, Lozano-Berges, G, Matute-Llorente, Á, et al. Active video games improve muscular fitness and motor skills in children with overweight or obesity. *Int J Environ Res Public Health.* (2022) 19:2642.

16. Men Y, et al. Impact of exercise on anthropometric outcomes in children and adolescents with overweight or obesity: a systematic review and meta-analysis based on 113 randomized controlled trials worldwide. *Front Physiol.* 2025;16:1537937.

17. Moehlecke M, Blume CA, Cureau FV, Kieling C, Schaan BD. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *J Pediatr (Rio J).* 2020;96(1):76-83.